

التغذية الصحية والجسم السليم

أسئلة هامة عن كيف وماذا تأكل ؟

- النظام الغذائى الأمثل لإنقاص الوزن.
- أغذية الامتحانات والأيام الصعبة.
- أغذية المشاعر والأحاسيس.
- أغذية التغلب على القلق .
- التغذية فى فترة المراهقة .
- التغذية والخصوبة والحمل.
- ماذا يأكل مرضى الكبد ومرضى القولون ؟.

تجيب عنها

شريفة أبو الفتوح

أبو الفتوح ، شريفة

التغذية الصحية والجسم السليم: أسئلة هامة عن كيف وماذا نأكل/ تجيب عنها

شريفة أبو الفتوح

. - ط١ . - الجيزة: دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ، ٢٠٠٦

١٧٦ ص : ٢٩×٢١ سم

ISBN 977 399 060 5

١- التغذية - الجوانب الصحية

أ- العنوان

٦١٤,٥٩٣٩



رئيس مجلس الإدارة
عادل المصرى

عضو مجلس الإدارة المنتدب
حسام حسين

مستشار النشر
أحمد جمال الدين

رقم الإيداع
١٠٤٦٥ / ٢٠٠٦

الترقيم الدولى
٩٧٧-٣٩٩-٠٦٠-٥

الطبعة الثانية

مطابع العبور الحديثة
ت: ٦٦٥١٠١٣ ف: ٦٦٥١٥٩٩

الكتاب: التغذية الصحية والجسم السليم
المؤلف: دكتورة شريفة أبو الفتوح
التصميمات الداخلية والغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم
الناشر: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ش.م.م
٢٥ ش وادى النيل - المهندسين - القاهرة
E-mail:atlas@innovations-co.com
تليفون: ٣٠٢٧٩٦٥ - ٣٠٣٩٥٣٩ - ٣٤٦٥٨٥٠
فاكس: ٣٠٢٨٣٢٨

مقدمة

كما قال العالم العربى موسى بن ميمون من 800 سنة ..

التغذية الصحيحة هى مفتاح الصحة.. والطعام ثقافة وسلوك حضارى.. والثابت علميًا أن من يتناول غذاءً سليمًا ومتكاملًا لا يحتاج إلى الأدوية ولا التردد على عيادات الأطباء.. فلماذا لا نتعلم معًا كيف وماذا نأكل ..

وهذا الكتاب سوف يسعى إلى تحقيق هذا الهدف من خلال دراسة شاملة للاحتياجات الغذائية لكل إنسان حسب ظروفه الصحية.

المؤلفة



هذا الكتاب بميزان أهل الاختصاص

يمثل الطعام للعديد من مرضى السكر مشكلة كبيرة، ولهذا فإن الإصابة بالداء السكري تعني أن المريض بحاجة إلى تغيير عادات طعامه، والملايين منا ممن حاولوا تغيير النظام الغذائي يعلمون تمامًا كم هو صعب أن نغير ما نأكله. والمعرفة التقليدية بالداء السكري مليئة بالآراء الخاطئة المتعلقة بالطعام، بما في ذلك أن الطعام يسبب الداء السكري، وأن الإسراف في تناول السكريات يسبب هذا الداء، وهذا كله غير حقيقي. ومعظم الناس يحتاجون إلى من يساعدهم لمعرفة ما هو الحقيقي وما هو غير الحقيقي بخصوص هذا المرض والنظام الغذائي السليم الخاص به. والكاتبة في هذا الكتاب ، بما لها من أسلوب راقٍ مميز وعلم وافر في مجال التغذية، قد وفرت لنا ثقافة غذائية عالية القيمة؛ لأن الطعام الصحي هبة نمن بها على أنفسنا وصحتنا العامة، والله الموفق.

أ. د. أحمد سعد الدين
أستاذ الأمراض الباطنة
واستشاري الغدد الصماء والسكر

إن صحة مفهوم كلمة «الصحة» هي اللا مرض، وليس التعايش مع المرض ومعاشرة الأطباء دومًا، دون أن نمتلك الصحة الدينامية، أي: العافية.. فهناك فرق بيِّن بين العافية والصحة والمرض.. بين مدعمات الصحة وهي عادة صحية، ودعامات المرض وهي عادة مرضية.. برجاء ألا يغفل عنا ما بزغ في أفق التاريخ من «صحة» مقولة فقهاء الصحة، والنابعة من منبر منظمة الصحة العالمية أن: «الطب طبَّان: الطب الأول هو ردّ الصحة على المرضى بالتداوي أو التأهيل، والطب الآخر هو **حفظ الصحة على الأصحاء**».. فزخم الطب الأول يغفل عنا ويكاد يعمي بصرنا - عن قصد أو غيره - محاسن ومزايا وامتيازات الطب الثاني.. وعمي البصر نوعان: الأول: «عضوي»، والثاني: «غير عضوي» يكاد يفقدنا البصيرة للأبد! ويعمينا بالمثل من شمولية علم **الصحة** الحديث HEALTHOLOGY والذي يجمع بداية ما بين وفرة الطعام والشراب السوي، وتوافر البيئة الصحية المحيطة، وتوفير قدر من السكينة والرضاء النفسي بالإيمان بالله سبحانه، وأخيرًا قبول بصمات الميراث الجيني المخلوق به وعدم تقبل بعض موروثات العادات والتقاليد المكتسبة والضارة لصحة الإنسان من نمط الحياة، إلى الغذاء الضار والمشروبات «الغازية».

ومن ثَمَّ، أتبصر من خلال هذا الكتاب أنه:

أولًا.. فاتح «صحي» للشهية الموزونة، ومهضم «صحي» لكافة أعضاء جهازك الهضمي.

ثانيًا.. مُوجِّه صحيح للمسار «الصحي» الذي نفتقده نحن الأطباء عند الحفاظ على «عافيتك».

ثالثًا.. مقدمة «صحية» لكل من يبغي أن يستشف من أين تبدأ الحياة السوية في الألفية الثالثة.

إني أتفق تمامًا مع مقدمة الكتاب أن الغذاء السوي السليم يمكن أن يغنيك عن الأطباء والدوائيات والمستشفيات، شريطة أن يسترشد الفرد دومًا بالبوصلة «الصحية» مثل نوعية هذا الكتاب، لكي يتيح له الفرصة للتوجه الصحيح تجاه صحة الطبيعة، ويصوب فيها البصيرة «الصحية»، تلك التي تبدأ دومًا وأبدًا بصحة السلوك التغذوي وسلامة الغذاء الصحي.

نصيحة من مجرب قبل أن يكون طبيبًا : الطعام السوي الصحي يأتي دائمًا ممن هو في الأصل «شبعان». . عنه، أنصحك أن تقرأ هذا الكتاب واشتهه بالصحة والعافية.

أ. د. صادق علي عبد العال
طبيب صحة وأمراض الأطفال بجامعة القاهرة

أجمل التهاني، ليس فقط لصدور هذا الكتاب القيم، ولكن أيضًا لهذا الفكر الراقي الذي يحتويه هذا الكتاب، والذي طالما استفادت منه شريحة كبيرة من المرضى. فليبارك الله فيمن كتبت هذا الكتاب بقدر الدعاء الذي يدعو به المرضى المستفيدون منه.

أ. د. علاء العزازي
دكتوراه جراحة المخ والأعصاب

« المعدة بيت الداء » مقولة صحيحة لا يعتريها شك ، إذ تُشير كل الأبحاث الحديثة إلى أن نوعية الطعام وكميته قد تكون سببًا مباشرًا لكل داء ، وأن المريض يحتاج إلى نظام غذائي بجانب العلاج ، أعتبره جزءًا لا يتجزأ من العلاج وخاصة مرضى الكبد والسكر والكُلى.
ولذلك كانت سعادتي كبيرة بهذا العمل الجاد والذي أرجو أن ينفع كافة الناس.

خالص تحياتي

أ. د. أشرف عمر
أستاذ الكبد والجهاز الهضمي والحميات

لقد استطاعت المؤلفة ، في هذا الكتاب ، إعادة الثقافة الغذائية إلى حياتنا، حتى إننا بدأنا في تقييم عاداتنا عن الغذاء من حيث منافعه وأضراره داخل بيوتنا.
فأخذنا في الابتعاد عن الغذاء المضر والاقتراب من الغذاء النافع.
لقد عالجت مشكلة إنقاص الوزن بطريقة طبيعية تعتمد على الثقافة والإقناع أولاً وأخيرًا.
وفي مستشفياتنا الكبيرة نحن بحاجة إلى مئات من هذه الخبرات حتى نصل إلى ما هو صحيح عند وصف خطة العلاج للمريض.

فإلى الأمام دائمًا.

أ. د . حسن محمد بسيوني
أستاذ الروماتيزم

بعد قراءة الكتاب أنني أستطيع أن أقول الآن أنه لا يمكن أن يكون العلاج الطبي مكتمل إلا بالحداثة في التغذية العلاجية فإنها مكمل هام لشفاء المريض من أغلب الأمراض وأستطيع أن أقول أن مؤلفة الكتاب قد جمعت بين الخبرة والقراءة والأبحاث العلمية التي تؤهلها لتكون في مثل هذا المستوى من التقدير من كل الأطباء المعالجين للأمراض المختلفة فإنها عون وشريك هام في شفاء المريض بعد اللّه سبحانه وتعالى وأنني سعيد بأن ابنتي على هذا المستوى الذي أفتخر به مدى الحياة وفقها الله دائمًا بالسعادة والصحة والحب.

أ. د. إبراهيم أبو الفتوح
أستاذ زراعة الكلى والمسالك البولية

تمهيد

إن أبرز ما حدث فى مجال التغذية فى أبريل 2005 هو تطور الهرم الغذائى القديم فقد تم تطويره وإقران المجهود الرياضى معه مما أحدث بعض التغيرات فيما يتناوله الشخص من سعرات حرارية .

كيفية حساب ما تحتاجه من السعرات الحرارية

22 X وزن الجسم + المجهود (؟)

معنى المجهود :

بالنسبة للتدريبات الرياضية :

أقل من نصف ساعة يعتبر مجهودًا ضعيفًا .
من 30 - 45 دقيقة يعتبر مجهودًا متوسطًا .
45 - 60 دقيقة يعتبر مجهودًا كبيرًا.

كيفية ترجمة ذلك بالسعرات الحرارية :

نوع الرياضة	عدد السعرات في الدقيقة
المشي	4 سعرات حرارية في الدقيقة
الإيروبكس	6 سعرات حرارية في الدقيقة
السباحة	8 سعرات حرارية في الدقيقة
كرة السلة أو الطائرة	3 سعرات حرارية في الدقيقة
قيادة الدراجة	6 سعرات حرارية في الدقيقة
الجلوس دون النشاط	1 سعر حراري في الدقيقة

بمعنى أنه إذا كان هناك شخص وزنه 70 كجم ويمارس رياضة المشى لمدة ساعة يوميًا فيكون المناسب له من السعرات الآتى:

22 x 70 كجم = 1540 سعرًا.

بالإضافة إلى 60 دقيقة x 4 = 240 سعرًا.

فيكون ما يجب عليه تنـاوله يوميًا

240 + 1540 = 1780 سعرًا حراريًا.

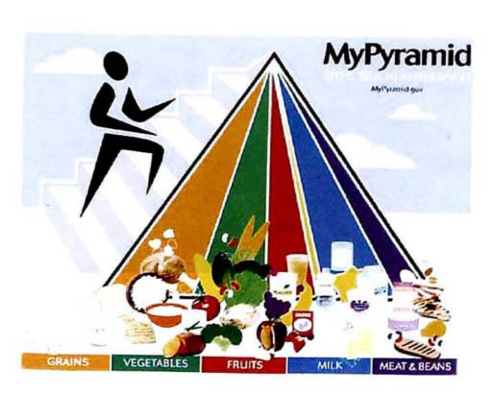
التغذية والطعام والصحة:

من المعلوم للكافة أن التغذية الجيدة هى أساس الصحة الجيدة وكل إنسان يحتاج إلى أربعة مغذيات أساسية:

1- الماء. 2- النشويات.

3- البروتينات. 4- الدهون.

وذلك بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن (المكملات).





ولكي يسهل علينا فهم هذه العناصر ومعرفة كميات الطعام المناسبة التى يتناولها الشخص يوميًا فإن هذا الهرم يشمل 6 أقسام مقسمة كالآتى:

1 - الحبوب والنشويات المعقدة .
2 - الخضراوات .
3 - الفاكهة .   4 - الألبان .
5 - ثم البروتينات النباتية (مثل البقوليات).
6 - وأخيرًا تأتى الدهون (أصغر مساحة).

وهنا سأبدأ شرح ما تعنى النشويات والبروتينات والدهون وما هو الصحى منها وما هو المضر. وما الذى يجب أن نتناوله حتى نضمن صحة جيدة.
وهذا يعود بنا إلى العناصر الأساسية للتغذية .



الماء

ليس ضروريًا فحسب بل أساسيًا لجميع الوظائف الهضمية والامتصاصية والدورية (الدم) والإخراجية (من الكلى) كما أنه ضرورى للاستفادة من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، وهو ضرورى للمحافظة على درجة حرارة الجسم الطبيعية.

إذًا فلابد من تناول 8 أكواب ماء على الأقل يوميًا حتى تضمن أن يكون جسمك قد حصل على كل احتياجاته من الماء للمحافظة على الصحة الجيدة.



النشويات

وهى كما ذكرنا القاعدة العريضة من الهرم الغذائى . . وتشكل المصدر الرئيسى لجلوكوز الدم الذى يعتبر الوقود الرئيسى لخلايا الجسم كلها ومصدر الطاقة الوحيد للمخ ولخلايا الدم الحمراء ولكننا لابد أن نفرق بين نوعين من النشويات :

1- النشويات البسيطة :

والمقصود بها المكررة (أى التى تعرضت لعمليات تكرير) مثل السكر الأبيض والدقيق الأبيض والأرز الأبيض والحلوى، وتلك الأطعمة المكررة لا تعطى إلا القليل - إن وجد - من الفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة وإذا تم تناولها بكثرة قد تؤدى إلى عدد من الاضطرابات الصحية. كما أنه غالبًا ما تكون مصاحبة للدهون (مثل الكعك والشيكولاتة) التى يجب أن تكون محدودة الكمية في الطعام الصحى، لذلك قد تودى إلى زيادة الوزن.



2 - النشويات المركبة :

ويشير الهرم الغذائى إلى النشويات المركبة وهى عبارة عن الأطعمة الخام مثل الفواكه والخضراوات والبسلة والفاصوليا والذرة، أى أن النشويات المركبة هى التى تحتوى على ألياف وهى مفيدة للجسم جدًا فهى :

- تحتفظ بالماء مما ينتج عنه فضلات أكثر ليونة وأكبر حجمًا (يقضى على الإمساك) .
- تقلل احتمال الإصابة بسرطان القولون عن طريق الاحتفاظ بنظافة القناة الهضمية .
- تساعد على التخلص من الكوليسترول الضار مما يقلل من قابلية الإصابة بأمراض القلب.
- وأخيرًا تعطى إحساسًا بالشبع مما يؤدى إلى المساعدة على اتباع نظام غذائى ناجح .

البروتينات



- البروتين ضرورى لنمو الجسم وتطور أعضائه فهو يزود الجسم بالطاقة كما أنه ضرورى لإنتاج الهرمونات والأجسام المضادة والإنزيمات والأنسجة وتحتوى البروتينات على أحماض أمينية وهى نوعان :

أ - أحماض أمينية أساسية :

وهى التى لا يستطيع الجسم تخليقها ، لذلك يجب الحصول عليها من الغذاء.

ب - أحماض أمينية غير أساسية :

وهذا لا يعنى أنها غير ضرورية ولكن سبب هذه التسمية أنه لا يمكن الحصول عليها من الغذاء حيث إنه يمكن تركيبها أو تخليقها في الجسم من أحماض أمينية أخرى (أحماض أمينية أساسية).

وهناك مجموعتان مختلفتان من البروتينات الغذائية :

- البروتينات الكاملة وتوجد هذه البروتينات في اللحم والسمك والدواجن والجبن والبيض واللبن وتحتوى على الأحماض الأمينية الأساسية.
- البروتينات غير الكاملة وتحتوى على بعض الأحماض الأمينية الأساسية وتوجد هذه البروتينات فى تشكيلة من الأطعمة وتتضمن الحبوب والبقوليات.

- وبالرغم من أهمية تناول جميع الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية إلا أنه ليس من الضرورى الحصول عليها جميعًا من اللحوم والسمك والدواجن لذلك فمن حسن الحظ أن هناك أسلوبًا غذائيًا جديدًا يسمى **التكامل المتبادل**: ويمكن اتباعه عن طريق جمع البروتينات الناقصة معًا لتكوين البروتين المتكامل .

فمثلاً رغم أن الفول والأرز البنى غنيان بالبروتين إلا أن كلاً منهما ينقصه واحدأو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية ولكن عند الجمع بينهما معًا فإنك تحصل على بروتين كامل يكون بديلاً مرتفع الجودة عن اللحم.

مثلاً :
يمكننا أن نجمع بين أى نوع من البقوليات مثل (الفول أو العدس أو الفاصوليا البيضاء أو..) مع أى من الحبوب مثل (الذرة أو الأرز أو القمح) وخير مثال على هذا الجمع (طبق الكشرى).





الدهون

رغم ما يقال كثيرًا من ضرورة إنقاص الدهون فى الغذاء إلا أن الجسم يحتاج بالفعل إليها ولكن تختلف الكميات حسب عمر الإنسان فبعد عامين من حياة الطفل فإن جسمه يحتاج إلى كميات قليلة من الدهون.

ويعد الإسراف فى تناول الدهون عاملاً رئيسيًا للسمنة، وارتفاع ضغط الدم، وسرطان القولو، كما أن نوع الدهون مهم جدًا، حيث إن هناك ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية :

1- **أحماض دهنية مشبعة:** وهى التى تتضمن القشدة والزبد والسمن الحيوانى وزيت النخيل والزيوت المهدرجة مثل السمن النباتى وهى أسوأ أنواع الدهون حيث إن الإفراط فيها سيؤدى بجانب السمنة إلى المشاكل الصحية المتعددة مثل ارتفاع الكوليسترول الضار (LDL) في الدم.

2- **أحماض دهنية عديدة عدم التشبع:** وتوجد فى زيت الذرة وفول الصويا وعباد الشمس، وهى بعكس الدهون المشبعة، فقد تخفض مستوى الكوليسترول الإجمالى في الدم، مع مراعاة أن تناول كميات كبيرة من تلك الدهون يمكن أن يخفض الكوليسترول النافع (HDL) لهذا السبب فإنه ينصح بألا يتجاوز تناولها أكثر من عشرة بالمائة من معدل ما نتناوله من السعرات الحرارية الإجمالية مثل زيت عباد الشمس وزيت الذرة وزيت فول الصويا .

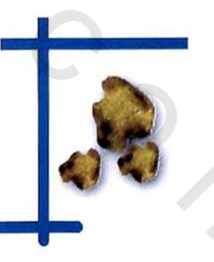
3- **أحماض دهنية أحادية عدم التشبع:** وتوجد فى زيوت المكسرات ، وزيت الزيتون، وزيت السمسم، وزيت الكانولا، وهى من أجود أنواع الدهون حيث أنها تخفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) دون التأثير على الكوليسترول النافع (HDL) لذلك فإن الشخص يستطيع تناولها كما يريد إذا كان لا يعانى من السمنة مثل زيت الزيتون وزيت السمسم وزيت بذر الكتان.



التوت والليمون يحميان الكلى

«الوقاية خير من العلاج» شعار يرفعه الأطباء وأثبتت التجارب العملية صحته، وسوف نتناول الآن كيفية حماية الكلى من الحصوات التى يتطلب علاجها وقتًا طويلاً، ويتكبد خلاله المريض ألمًا لا يحتمل، وفى البداية لابد من الإشارة إلى ما هى الحصوات وكيفية تكونها ثم كيفية المساعدة فى علاجها عن طريق التغذية.

الحصوات عبارة عن تراكمات للأملاح المعدنية، ويمكن أن تتكوّن في أى مكان على طول المسالك البولية، فإن البول عادة يضم حمض البوليك والفوسفات وأوكسالات الكالسيوم، وتظل هذه المواد ذائبة فى البول نتيجة لإفراز مركبات عديدة طبيعية واقية ، فإن زاد الأمر عن قدرة هذه المركبات الواقية أو انخفضت المناعة، فإن هذه المواد قد تتجمع حتى تكون فى النهاية حصى كبيرة، وهناك أربعة أنواع من الحصوات:



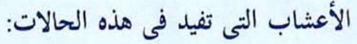
- حصى الكالسيوم، وهى تتكون من أكسالات الكالسيوم.
- حصى الستروفايت تكون من فوسفات ألومنيوم ، وماغنسيوم.
- حصى حمض اليوريك «حمض البوليك».
- حصى السيستين.

ومن خلال الدراسات والتجارب تعد حصى الكالسيوم أكثر الأنواع شيوعًا، وتمثل 80٪ من كل أنواع الحصوات، حيث يؤدى ارتفاع مستوى الكالسيوم مع زيادة الامتصاص فى الأمعاء إلى زيادة إخراجه فى البول.

هذه الزيادة تؤدى فى النهاية إلى تكون الحصوات، وقد تكون زيادة مستوى الكالسيوم فى الدم نتيجة لخلل فى عمل الغدة الدرقية، لذلك لابد من الذهاب إلى الطبيب فى الحال إذا شعرت بأى من الأعراض الآتية :

- ألم أعلى الظهر إلى الجزء السفلى من البطن.
- التبول المتكرر .
- غياب تكون البول.
- قشعريرة وارتفاع فى درجات الحرارة.

وكثيرًا ما تكون حصوات الكالسيوم متكررة فى العائلات لأن الميل لامتصاص الكثير من الكالسيوم وراثى.



الأعشاب التى تفيد فى هذه الحالات:

- عصارة الصبار عند تناولها بمقادير محدودة قد تفيد فى الوقاية من تكون الحصوات وفى إنقاص حجمها فى حالة الإصابة بها.

التغذية المناسبة:

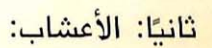
- لتخفيف الألم تناول عصير نصف ليمونة مع كوب من الماء كل نصف ساعة حتى يزول الألم، وكذلك عصير التفاح.

لابد من الإشارة إلى أن استهلاك النشويات المكررة خاصة السكر يمكن أن يساعد على ترسيب حصوات الكلى، لأن السكر يحفز البنكرياس على إفراز الأنسولين، والذى بدوره يتسبب فى إخراج الكالسيوم الزائد فى البول.

- لابد من شرب كمية كافية من الماء (8 أكواب على الأقل يوميًا) حيث إن الجفاف البسيط المتكرر يمكن أن يكون عاملاً فى تكون حصى الكلى، فهو يؤدى إلى تركيز البول، مما يزيد من احتمال تكون حصوات .



الكالسيوم وهو مهم لتعويض الجسم عن الكالسيوم المفقود.
الماغنسيوم وهو مهم لامتصاص الكالسيوم ويحسن الاتزان الحمضى.
- فيتامين D مهم جدًا لامتصاص الكالسيوم.
- فيتامين Complex B حيث إن فيتامينات B مطلوبة لهضم وامتصاص الغذاء.
- فيتامين E يحمى الغشاء المخاطى المبطن لجدار القولون.
- الزنك ويعد من أهم المعادن، حيث إنه يساعد فى إصلاح الأنسجة التالفة بالجهاز الهضمى ويحسن المناعة.



ثانيًا: الأعشاب:



- إذا كان الإسهال موسميًا، أى يأتى فى موسم الصيف نتيجة للتغيرات فى نوعية الأكل أو الجو، فمن الممكن أخذ البابونج أو أوراق التوت.
- الزنجبيل مفيد جدًا فى حالات التقلص العضلى وألم البطن.

ثالثًا: التغذية:



- اشرب كمية كبيرة جدًا من السوائل مثل الخروب الدافئ، عصير الجزر، المشروبات الخضراء (وقد سبق أن تناولنا طريقة إعدادها فى الأعداد السابقة).
- تناول الكثير من الماء النقى، حيث إن الإسهال قد يسبب جفافًا وضياع المعادن الضرورية - كما سبق أن أشرنا- مثل الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم.
- تناول الزبادى والردة يوميًا، حيث إن الطعام الغنى بالألياف يجعلك تزيد من تناول السوائل خاصة الماء.
- اشرب 3 أكواب ماء أرز يوميًا .

وطريقة إعدادها تكون كالآتى:

- اغْلِ نصف كوب أرز فى 3 أكواب لمدة 45 دقيقة.
- قم بتصفية الأرز وتناول الماء.
- كذلك يمكنك تناول الأرز حيث إنه يساعد فى علاج الإسهال وإمداد الجسم بفيتامين B.
- لا تتناول منتجات الألبان «ماعدا المنتجات الحامضة قليلة الدسم» فهى قد تسبب حساسية بصورة كبيرة، كما أن الإسهال قد يسبب فقدانًا مؤقتًا للإنزيمات الهاضمة اللاكتوز «سكر اللبن».
- قلل تناولك للدهون والأطعمة المحتوية على الجلوتين، ومنها القمح والشعير.
- تجنب الأطعمة الحارة والكحول.
- إن بودرة الخروب غنية بالبروتين ، كما أنها تساعد على وقف الإسهال.

وإليك عزيزى القارئ النصيحة فى حالات الإسهال البسيطة :

- اترك الحالة تأخذ دورتها فهى تعتبر طريقة للجسم لكى يتخلص من السموم والبكتيريا والأشياء الغريبة الأخرى داخله، ولا تتناول أى عقاقير لوقف الإسهال لمدة يومين على الأقل، واستمر بعدها على السوائل لمدة 24 ساعة لإعطاء الأمعاء فترة راحة.



- لابد من عدم الاستهانة بإسهال الأطفال خاصة إذا كان الطفل يصاب كثيرًا به، فإذا سهل الطفل من 4 إلى 5 مرات، مثل الماء فى اليوم، فهو قد يصاب بالجفاف، ولابد من الاتصال بالطبيب فى الحال مع مراعاة إعطائه محلول معالجة الجفاف.



- تناول عصير التوت غير المحلى «إلا إذا كان نوع الحصوة حمض اليوريك».
- قم بتناول عصير الليمون الطازج كل صباح على الريق فهو يساعد على الوقاية.
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين A وتتضمن المصادر الجيدة له المشمش، الكانتلوب، الجزر، القرع، البطاطس، والكوسة.
- قلل تناولك للبروتين الحيوانى، أو امتنع عنه ، فهو يؤدى إلى إخراج كمية كبيرة من الكالسيوم والفوسفور وحمض اليوريك فى الكلى، وكثيرًا ما يؤدى إلى تكون حصوات كلوية مؤلمة.
- تجنب مضادات الحموضة إذا كنت من الأشخاص الذين لديهم استعداد لتكون الحصوات، وذلك لاحتوائها على مركبات الألمونيوم والقلويات.
- لا تستخدم الملح بكثرة وكذلك المشروبات الغازية.
- تجنب الأطعمة التى تحتوى على حمض الأكساليك مثل البنجر والبيض والسمك والبقدونس والسبانخ والكرنب والشيكولاتة، والكاكاو والتين المجفف والشاى الأسود، والمكسرات والفلفل والكافييه والكحول.



- قد يؤدى تناول كميات كبيرة من فيتامين D إلى وجود كميات كبيرة من الكالسيوم فى الجسم، وأخيرًا لابد من الإشارة إلى أنه لا يمكن بالغذاء وحده التخلص من الحصوات، لكنه بالتأكيد يمكنه منع تكوينها.



فى موسم الصيف لا يخلو الأمر من بعض المتاعب وهنا نعرض بعض الأمراض التى يكثر الإصابة بها فى الصيف وكيفية التغلب عليها ومعالجتها عن طريق الغذاء، وسيكون حديثنا عن الإسهال لأن هذا المرض له أسباب كثيرة ومتعددة ومنها:

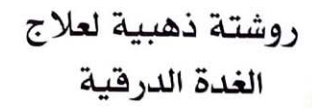
عدم هضم الطعام بشكل تام والتسمم الغذائى والتوتر والعدوى البكتيرية والفيروسية وتناول ماء ملوث وأمراض البنكرياس والسرطان واستخدام بعض العقاقير والكافيين والطفيليات المعوية وأمراض التهاب الأمعاء والفواكه غير الناضجة والحساسية من الطعام (أطعمة لا يستطيع الجسم تحملها) والضغط العصبى.

لكن علينا التفرقة بين أنواع الإسهال ومدته، فمثلاً إن كان الإسهال مصحوبًا بدم ومخاط ودرجة حرارة عالية، فذلك يكون نتيجة لعدوى أو وجود طفيليات، وإذا استمر هذا الإسهال لمدة يومين، فلابد هنا من استشارة الطبيب وأخذ العلاج المناسب مع مراعاة التغذية الجيدة.

أولاً: سأبدأ ببعض المكملات الغذائية الضرورية:



- البوتاسيوم وهو ضرورى لتعويض البوتاسيوم المفقود فى الحالات الحادة.
- الثوم قد يفيد تناول كبسولتين يوميًا، حيث إنه يقتل البكتيريا والطفيليات ويحسن المناعة.



روشتة ذهبية لعلاج الغدة الدرقية



كثيرًا ما نسمع فى هذه الأوقات عن الغدة الدرقية وعن إصابتها وأيضًا هى ذات علاقة وثيقة بالوزن حيث إن زيادة نشاطها يسبب نقصانًا فى الوزن بالإضافة إلى الأعراض المصاحبة لها، أما فى حالة قصور الغدة الدرقية فهو يصيب الشخص بزيادة الوزن.

أولاً يجب أن نعرف **وظيفة الغدة الدرقية داخل الجسم** فهى تقوم بتنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق إفراز هرمونين يتحكمان فى سرعة استهلاك الجسم للسعرات واستهلاكه للطاقة فإذا زادت الغدة من إفرازها يكون الإنسان Hyperthyrodism وإذا قل إفرازها يكون Hypothyrodism .

السبب فى اختلال الغدّة الدرقية غير واضح حتى الآن بالنسبة لزيادة نشاط الغدة الدرقية وذلك يؤدى إلى زيادة نشاط التمثيل الغذائى بالجسم فتزداد سرعة الحرق.

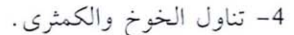
ومن أعراض المرض العصبية والتوتر وزيادة ضربات القلب مع الشعور الدائم بالحر والعرق وقد يعانى الشخص من انفصال الأظافر عن الجلد وفقدان الوزن والتضخم فى شكل الغدة.

بالنسبة للتغذية فى حالة زيادة نشاط الغدة الدرقية:



1- لابد من معرفة أن الكميات الزائدة من الفيتامينات والمعادن مطلوبة جدًا فى حالة زيادة نشاط الغدة الدرقية .
2- فيتامين B المركب و B1, B2, B6 ضرورية جدًا.
3- تناول الكثير من الأطعمة الآتية : البروكلى، والكرنب، والقرنبيط، اللفت، وفول الصويا، والسبانخ.





4- تناول الخوخ والكمثرى.

5- تجنب الألبان لمدة 3 شهور على الأقل.

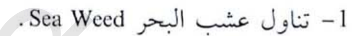
6- تجنب المنبهات والقهوة والشاى والمشروبات الغازية والنيكوتين.

7- يعانى الأشخاص الذين يعانون من زيادة نشاط الغدة الدرقية من سوء الامتصاص لذلك لابد أن يكون الغذاء سليمًا جدًا.. بالنسبة إلى قصور الغدة الدرقية وهذه الحالة تكون نتيجة لنقص فى إفراز هرمون الغدة الدرقية وتكون الأعراض الآتية مصاحبة لها: الإجهاد، وفقدان الشهية وزيادة الوزن، وضعف العضلات، والاكتئاب ، وصعوبة التركيز والبطء فى الحديث وأخيرًا عدم تحمل البرد، وأكثر الأسباب المؤدية إلى قصور الغدة الدرقية هى مرض هاشيموتو Hashimato وهنا يصاب الجسم بالحساسية ضد هرمون الدرق وهو أحد أسباب تضخم الغدة أو Goiter عند البالغين وغالبًا فى حالة الإصابة بالهاشيموتو تزيد نشاط الغدة الدرقية فى المراحل الأولى للمرض ثم تنخفض.



التغذية الصحية فى هذه الحالة تكون:





1- تناول عشب البحر Sea Weed.

2- فيتامين B المركب وخاصة فيتامين B12, B1 .

3- احرص على أن يكون غذاؤك متضمنًا العسل الأسود، البرقوق، البلح، المشمش، البقدونس، السمك، الدجاج، الجبن ، اللبن.

4- لا تكثر من البروكلى والقرنبيط والكرنب واللفت وإذا كانت الأعراض شديدة فتجنبها نهائيًا .

5- تجنب الأطعمة المصنعة أو المكررة كالدقيق والسكر.

6- لا تتناول السلفا أو مضادات الحساسية إلا بعد استشارة الطبيب.

7- تجنب الفلور والكلور لأنهما متشابهان كيميائيًا ويعوق الفلور والكلور مستقبلات اليود مما ينتج عنه قصور فى الغدة الدرقية.

ما مدى ضرر اليود المشع وما الأغذية المضادة له؟

بالنسبة لليود المشع فهو موجود فى الجو نتيجة للتلوث الخارجى للغلاف الجوى فمثلاً بعد كارثة تشرنوبل فى أوكرانيا سنة 1986 تعرض الكثير من الناس لليود المشع مما أدى إلى قيام الحكومة السوفيتية بإعطاء الناس كمية كبيرة من اليود غير المشع فى الألبان نتيجة لتعرض الأبقار والماعز للأمطار الإشعاعية فى الحقول.. بالنسبة لخطر اليود المشع فى الغدة الدرقية قد يؤدى إلى تلف الخلايا وبالتالى يقلل من القدرة الوظيفية لها .

وبالنسبة للتغذية لابد أن تشتمل على الكثير من اليود غير المشع وذلك عن طريق تناول الخضراوات الطازجة والزبادى والأسماك وعشب البحر حيث يوجد به عنصر يحمى من التأثيرات الضارة للإشعاع.

وبالنسبة للزبادى واللبن الرائب فهما يحتويان على بعض أنواع البكتيريا التى تحمى القناة الهضمية من مخاطر الإشعاع.





التغذية المتوازنة السلاح الأمثل لعلاج أنيميا الأطفال

مرض أخرس لا صوت ولا مقدمات له، لكنه يتسلل فى خبث حتى يتمكن من الجسم ليعلن انتصاره، والمشكلة أن فقر الدم أو الأنيميا الصامتة تصيب معظم أطفالنا. لذا فعلينا أن نرصد أسلحتنا ضدها قبل هجومها الشرس.

الأنيميا أو فقر الدم عبارة عن نقص إما فى عدد كرات الدم الحمراء أو كمية الهيموجلوبين فى الدم مما يقلل كمية الأكسجين الموجود فى الخلية وبالتالى تقل الطاقة وينتج الدوار.

السؤال لماذا يحدث النقص فى عدد كرات الدم الحمراء ؟

نتيجة لاستخدام الأدوية .. الاضطرابات الهرمونية- الالتهابات المزمنة - الجراحات- القرحة المعوية - البواسير- تليف الكبد - الحمل المتكرر - أو اضطرابات الغدة الدرقية، وأخيرًا أمراض سوء التغذية خاصة نقص الحديد والفوليك آسيد وفيتامين B6, B12 ، ويأتى هنا السبب الأكثر شيوعًا لفقر الدم والأنيميا وهو نقص الحديد .

إن فقر الدم مرض مستتر لأن الأعراض تمر بدون التعرف عليها وقد تكون علامات ظهور فقر الدم: فقدان شهية ، إمساك ، صداع، صعوبة تركيز، برودة أطراف، اكتئاب، دوار، شحوب عام، ضعف وإجهاد.

يجب الإشارة إلى أن فقر الدم لا يعتبر مشكلة صحية بذاته ولكنه قد يكون علامة لاضطرابات وراءه. لذلك يجب أن تجرى فحوصات عند فقر الدم ويحدد السبب حيث إن هناك كثيرين يتناولون الطعام الصحى ورغم ذلك نجدهم مصابين بفقر الدم.

إليك التغذية المناسبة لتجنب وعلاج الأنيميا :



1- بالنسبة للفاكهة : التفاح، المشمش، الموز، البلح، العنب ، البرقوق، الزبيب.
2- بالنسبة للخضراوات: جميع الخضراوات الورقية التى يتميز لونها باللون الأخضر الداكن وكذلك البروكلى، البامية، اللفت، القرع.
3- من الحبوب والبقول : الحمص، العدس، نخالة الأرز.
4- بالنسبة للبروتين بالطبع البروتينات الحيوانية كلها تعالج وتحمي من الإصابة بفقر الدم كاللحوم، والدواجن وصفار البيض والأسماك.



5- تناول على الأقل ملعقة صغيرة من العسل الأسود مرتين يوميًا وبالنسبة للأطفال من الممكن استخدام ملعقة صغيرة مع كوب ماء ونصف ليمونة بمعدل مرتين يوميًا لأن العسل الأسود مصدر جيد للحديد وفيتامين B الضرورى.

6- إذا كنت نباتيًا ولا تتناول المنتجات الحيوانية فراقب غذاءك بدقة وأنصحك باستخدام فيتامين B12 كمصدر مكمل.

7- تجنب تناول القهوة بعد الأكل مباشرة لاحتوائها على Polyphone، وذلك يمنع امتصاص الحديد وكذلك الشاى الأسود لاحتوائه على حمض التانيك.

8- لا تأكل أطعمة غنية بالحديد مع وجبات تحتوى على الكثير من الألياف.

9- لا تتعاط الكالسيوم أو فيتامين E أو الزنك أو مضادات الحموضة فى نفس الوقت مع مكملات الحديد لأنها تتعارض مع امتصاصه.

10- قم بتناول السمك فى نفس الوقت مع الخضراوات التى تحتوى على حديد فذلك يزيد من امتصاصه.

11- حاول تجنب استخدام السكر فى الغذاء حيث إنه يقلل من امتصاص الحديد.

12- إن الأفراد الذين يعانون من فقر الدم الخبيث يجب أن يتعاطوا فيتامين B12.

وأخيرًا لابد من التأكيد على أنه لابد من عمل تحليل دم كامل فى حالة شعور الفرد ببعض الإجهاد لمعرفة إذا كان الشخص يعانى نقصًا فى الحديد قبل تعاطى مكملات الحديد، فالحديد الزائد قد يتلف الكبد والقلب والبنكرياس ونشاط الخلايا وأصبح مرتبطًا بالسرطان.

الصداع النصفى.. أشكال وأسباب متعددة



إن الصداع النصفى مرض شائع الحدوث نسبيًا فهو يؤثر على حوالى 10٪ من السكان والنساء تعانى منه أكثر من الرجال وكلمة الصداع النصفى Migraine مشتقة من الكلمة اليونانية Hemikraina والتى تعنى نصف الجمجمة وتحدث نوبات الصداع فى أى وقت فربما تحدث مرة فى الأسبوع أو مرة أو مرتين فى السنة.. ويرجع السبب فى إصابة السيدات بالصداع إلى تقلب مستوى هرمون الأستروجين فعندما ينخفض مستواه وقت الحيض تصاب السيدات بالصداع النصفى وعادة يظهر هذا النوع من الصداع بين الثانية عشرة والخامسة والثلاثين ثم تقل حدته بعد ذلك مع زيادة العمل وتختلف المثيرات التى قد تسبب الإصابة بالصداع النصفى بشكل كبير من شخص إلى آخر، ويمكن تجنب عدد من المثيرات التى سيتم ذكرها أو الحد من تأثير بعضها الآخر على الأقل.

أولًا: التأثيرات الهرمونية :

وهى غالبًا تصيب السيدات وسيتم تناولها بالتفصيل فيما بعد .

ثانيًا: المثيرات المتعلقة بالنشاط الجسدى:

وتضمن عدم ممارسة الرياضة أو ممارستها بشكل غير منتظم والنوم المفرط أو غير الكافى.

ثالثًا: المثيرات البيئية :

وهى تتضمن التعرض للأضواء الساطعة والمتوهجة والأصوات العالية والروائح القوية وكذلك تغيير فى درجات الحرارة.

رابعًا : المثيرات النفسية :

وعادة ما تكون عبارة عن مشاعر سلبية مثل الغضب أو الاستياء أو الاكتئاب أو التعب أو القلق أو التعرض للضغوط النفسية.

أخيرًا: المثيرات الغذائية :

والتى هى موضوعنا الأساسى الذى عن طريقه قد تستطيع التغلب على الأنواع السابقة من التأثيرات، فإن الغذاء من أسهل المثيرات التى يمكن التحكم فيها وذلك عن طريق الآتى: الاحتفاظ بمذكرة يتم فيها تدوين الأطعمة التى تأكلها لمدة شهر حتى تتعرف على الأنواع التى تسبب ظهور الأعراض حيث إن أنواعًا عديدة من الأطعمة والمواد المضافة والمركبات الغذائية قد تسبب الصداع النصفى لكنها تختلف بشكل كبير من شخص إلى آخر.

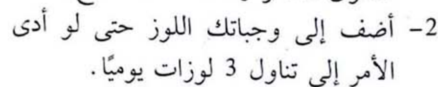
أولًا: الأعشاب:



التى قد تساعد فى تخفيف الصداع النصفى مثل: الأعشاب الكافورية التى تخفف الألم ولكن لا تستخدم أثناء الحمل ونبات الجنكة الذى يحسن الدورة الدموية المخية وأعشاب البابونج والزنجبيل وحصى اللبان Rose Mary والناردين تكون فعالة فى علاج الصداع النصفى.

ثانيًا: التغذية :

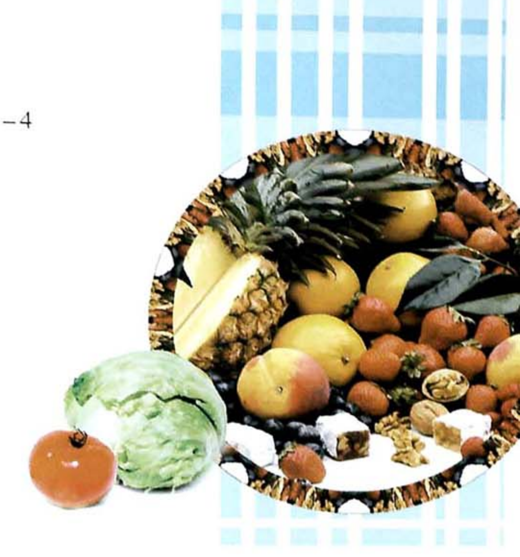
1- تخير الوجبات التى تحتوى على نسبة قليلة من السكريات وعالية البروتينات حيث إن سكر الدم ينخفض أثناء نوبات الصداع النصفى وكلما انخفض مستوى السكر زادت حدة الصداع.



2- أضف إلى وجباتك اللوز حتى لو أدى الأمر إلى تناول 3 لوزات يوميًا.

3- تناول البقدونس والشمر والثوم والكريز والأناناس الطازج.





4- تجنب تناول الأطعمة التى تحتوى على الحمض الأمينى التيرامين والموجود فى اللحوم المخزنة والأفوكادو والموز والكرنب والأسماك المعلبة والطماطم والسبانخ والباذنجان والخميرة وتجنب المشروبات الكحولية خاصة البيرة لاحتوائها على الترامين والنبيذ الأحمر لأنه معتق وتجنب الشيكولاتة وتجنب السجق واللانشون لاحتوائهما على جلوتامات أحادى الصوديوم النيتريتات وتجنب الملح والأطعمة المكونة للأحماض مثل اللحوم والخبز والحبوب وتجنب الأطعمة المقلية الدهنية حيث إن كثرتها تعمل على ترسب الدهون فى الشرايين مما يؤدى إلى عدم وصول الدم الكافى الصافى للمخ.

5- تناول الوجبات الصغيرة فتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية يعمل على توازن السكر فى الدم الذي يؤدى اضطرابه إلى حدوث الصداع النصفى مع مراعاة تجنب إهمال أى وجبة غذائية.

6- جرب اللبن كعلاج للصداع النصفى فعند أول ظهور نوبات للصداع النصفى تناول كوبا من القهوة المركزة ثم ارقد فى غرفة مظلمة وهادئة. ولكى يكون العلاج فعالاً فيجب عدم تناول الكافيين من مصدر آخر مثل الشيكولاتة، القهوة المنزوعة الكافيين، كل الأدوية المحتوية على الكافيين.

7- لا تدخن وتجنب التدخين السلبى.

8- لابد لك من معرفة أن الاستخدام المتكرر للمسكنات يمكن بالفعل أن يزيد من احتمال الإصابة بالصداع النصفى.



الخضراوات والفواكه الطازجة..
الحل السحرى للإمساك

إن الإمساك ينتج عن تحرك المخلفات ببطء فى الأمعاء وذلك يؤدى إلى أن يصبح التخلص منها بطيئًا أو قليلاً ويؤدى الإمساك إلى الكثير من الأمراض مثل، التهاب الزائدة الدودية، سوء رائحة النفس، سوء رائحة الجسد، الاكتئاب، الإجهاض، الغازات ، الصداع، البواسير، الفتق ، سوء الهضم ، الأرق، سوء الامتصاص ، السمنة. وقد يؤدى أيضًا إلى ظهور أمراض مثل سرطان الأمعاء فإن من المهم جدًا أن تتحرك الأمعاء الغليظة بنظام يومى، فالقولون يحتوى على مخزن المخلفات التى يجب أن يتم التخلص مها خلال 18 - 24 ساعة ، حيث إن السموم الضارة تتكون بعد هذه الفترة. وهذه السموم من شأنها أن تلعب دورًا فى حدوث مرض السكر، الالتهاب السحائى ، وَهَن العضلات، أمراض الغدة الدرقية، الكانديدا، الانتفاخ المزمن، الصداع النصفى، وأخيرًا تقرحات الأمعاء الغليظة.



لماذا يحدث الإمساك ؟

إن معظم حالات الإمساك تكون نتيجة نقص الألياف والسوائل كما أن هناك عوامل أخرى مثل: التقدم فى العمر، مشاكل العضلات، أمراض الأمعاء، الأمراض العصبية، سوء التغذية خاصة فى حالة تناول الأطعمة المملحة، كما أن الإمساك قد يكون عرضًا من الأعراض الجانبية لمكملات الحديد وبعض الأدوية الأخرى مثل مسكنات الألم ومضادات الاكتئاب، وارتفاع معدل الكالسيوم وانخفاض عمل الغدة الدرقية، المصابون بالسكر أو الفشل الكلوى، والاكتئاب قد يكون عاملاً مسببًا للإمساك.

أولًا : الأعشاب:



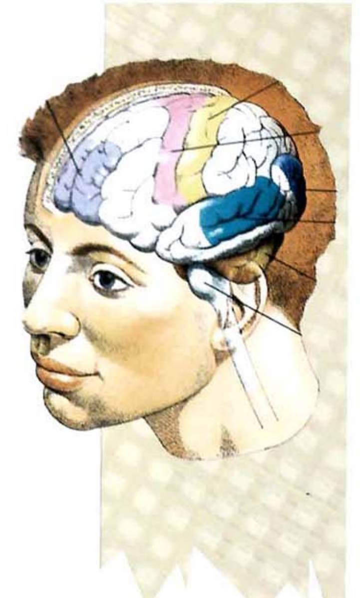
- الشمر مفيد لإزالة المخاط من المعدة كذلك يفيد فى انتعاش النفس.
- نبات الصبار له أثر مطهر ومساعد على التئام الجهاز الهضمى ويساعد على التليين (اشرب نصف كوب عصير صبار فى الصباح ونصف كوب فى المساء).
- أوراق نبات السنامكى مفيدة ولكن مع مراعاة عدم استعمالها يوميًا.
- زيت بذور الخروع تساعد على التليين.

ثانيًا: التغذية :

تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة، الخضراوات النيئة ذات الأوراق الخضراء، الكرنب ، القرنبيط، الثوم ، الحمص، والحبوب الكاملة.

- لابد من شرب كثير من الماء وخاصة إذا كان الطعام محتويًا على الكثير من الألياف.
- تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على البكتين مثل التفاح ،الجزر، البنجر، الموز، الكرنب، الفواكه الحمضية، البسلة، البامية.
- لا تتناول الكثير من الأطعمة الدهنية أو المقليات.
- لشفاء سريع من الإمساك اشرب كوبًا كبيرًا من الماء كل 10 دقائق لمدة نصف ساعة فهذا يؤدى إلى غسيل السموم وإزالة الإمساك.
- تناول التين والقراصيا فهى ملينات طبيعية.
- تناول الوجبات الصغيرة اليومية فيمكن تقسيم اليوم على 8 وجبات.
- تناول عصير الشعير .
- قم ببعض التمرينات الرياضية حيث إنها تزيد من حركة المخلفات داخل الأمعاء (المشى لمدة 20 دقيقة يزيل الإمساك).
- الذين يستخدمون الملينات بكثافة يجب أن يأخذوا الزبادى بكثرة لتعويض البكتيريا النافعة حيث إن الاستخدام المستمر للملينات يخلص الأمعاء من البكتيريا ويؤدي إلى إمساك مزمن.
- إذا لم تحسن الألياف والملينات العشبية حالة الإمساك فقد يكون هناك مشكلة توافق العضلات.
- إن التناوب بين الإسهال والإمساك قد يكون علامة على القولون العصبى، هذا المرض رغم أنه مزمن إلا أنه غير خطير وهو عادة مرتبط بالتوتر والقلق.





عـلاج الصداع بالغذاء

إن حالات الصداع هى أكثر الحالات المرضية شيوعًا فالكل يصاب بالصداع وتتضمن الأسباب المعتادة للصداع الآتى: الضغوط- التوتر - القلق- الحساسية - الإمساك- استهلاك القهوة بصورة دائمة - إجهاد العين- وجع الأسنان - ارتفاع وانخفاض ضغط الدم - الجوع- الجيوب الأنفية - تناول الكحوليات- سوء التغذية.

هناك أنواع عديدة من الصداع، هناك الصداع الكلى ويكون نتيجة للتوتر العضلى، الصداع النصفى ويكون نتيجة لاضطراب الدورة فى المخ - الصداع المجمع وهو صداع شديد ومتكرر.

أولًا: الصداع الكلى:

كثيرًا ما يكون الصداع علامة لمشكلة صحية أخرى، والصداع الكلى و الصداع التوترى من أكثر أنواع الصداع شيوعًا ويحدث بسبب تقلص العضلات أو اختلال توازن المواد الكيميائية الطبيعية فى المخ ويسبب الآلام الشديدة حول الرأس. وغالبًا ما يبدأ هذا الصداع فى فترة ما بعد الظهر أو المساء.. وأفضل الطرق لعلاجه هى الوقاية من الإصابة بالاكتئاب بالإضافة إلى الرياضة التأملية كاليوجا والتغذية الصحيحة. فهناك بعض الأطعمة التى قد تسبب أو تزيد من نوبات الصداع الكلى: القمح - الشيكولاته - السكر - السجق- اللانشون.

منتجات الألبان والمكسرات - والأطعمة المخمرة (الزبادى - الجبن ، واللبن الرائب) - الكحول - الخل - الأطعمة المتبلة.



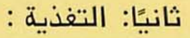
ومن الاحتمالات الأخرى التى يجب أخذها فى الاعتبار فقر الدم ومشاكل الأمعاء واضطرابات المخ ونقص السكر فى الدم والجرعات الكبيرة السامة من فيتامين A ونقص فيتامين B.



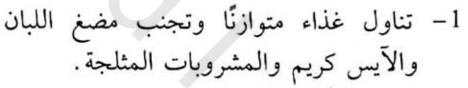
أولًا الأعشاب:

1- قد يفيد التدليك بمرهم مصنوع من الزنجبيل وزيت النعناع مؤخرة العنق فى هذا النوع من الصداع وقد يوضع هذا المرهم على منطقة الجيوب الأنفية من أجل الصداع الناتج عن الجيوب الأنفية .

2- تؤدى خلاصة الجنكة إلى تحسين الدورة الدموية إلى المخ وقد تساعد فى تخفيف أنواع معينة من الصداع.



ثانيًا: التغذية :



1- تناول غذاء متوازنًا وتجنب مضغ اللبان والآيس كريم والمشروبات المثلجة.

2- تجنب الأطعمة المملحة .

3- تجنب الإكثار من ضوء الشمس .

4- مارس تمارين التنفس العميق فقد يؤدى نقص الأكسجين إلى الإصابة بالصداع.

5- لابد من حذف الأطعمة التى تحتوى على التيرامين حيث إن التيرامين يؤدى إلى ارتفاع في ضغط الدم فيصاب بالصداع وهذه الأغذية هى: الطماطم - السبانخ - الموز - الجبن - الشيكولاتة - الفواكه الحمضية - والرنجة- السمك وأخيرًا منتجات الخميرة.

6- تحذف أيضًا الأطعمة التى تحتوى على الفينيل آلانين الموجود فى المحليات الصناعية التى تحتوى على مادة الأسبرتام.

7- البعد عن المنتجات التى تحتوى على المواد الحافظة مثل السجق واللانشون لأنهما تحتويان على الجلوتامات الذى قد يسبب هذا النوع من الصداع.

8- قد يؤدى الاستعمال الطويل للأسبرين والمسكنات الأخرى بدون استشارة الطبيب إلى زيادة الصداع المزمن.

9- لابد من تناول الألياف يوميًا لتجنب الإمساك حيث إن الإمساك من مسببات الصداع.

10- للوقاية من الصداع تناول وجبات صغيرة وكل بين الوجبات لتفادى التقلبات الشديدة فى مستوى السكر فى الدم. وليتضمن الغذاء اللوز، البقدونس، الشمر، الثوم، والأناناس.

11- تأكد من الحصول على القدر الكافى من النوم وتناول الكالسيوم قبل النوم يساعد على النوم.

12- لا تتناول أى شىء حلو المذاق بعد الساعة الخامسة مساء.



13- إذا ظهر الصداع أثناء تناول حبوب منع الحمل فلابد من استشارة الطبيب للتحول إلى نوع آخر لأن بعض الحبوب تؤدى إلى نقص فيتامين B مما يؤدى إلى الشعور بالصداع .

والنصيحة الأخيرة في حالة إصابتك بالصداع الكلى عليك الاحتفاظ بكراسة صغيرة أو دفتر صغير لتسجيل مرات حدوث الصداع وذلك لمساعدة الطبيب فى معرفة الحالة كذلك لمعرفة أسبابه التى قد تكون غذائية فمن الممكن تفادى الأطعمة والعادات التى قد تزيد من الصداع.



الأنفلــــونزا..
أطعمة خاصة للوقاية وأخرى للمقاومة

الدنيا برد. . وفى الشتاء تنتعش (الفيروسات) وأكثر تلك الفيروسات انتشارًا وشهرة عالميًا ومحليًا هو فيروس (الانفلونزا) متعددة الأشكال والأسماء.

وحتى لا نستهين بهذا الفيروس يكفى أن نعلم أن الدراسات والإحصاءات التى تجرى فى أوروبا وأمريكا أثبتت أن الإصابة بمرض الأنفلونزا تعتبر السبب الخامس من أسباب وفاة الأشخاص وبخاصة الذين تعدى عمرهم السادسة والخمسين لذلك يجب أن نأخذ حذرنا ، والمثل يقول: «الوقاية خير من العلاج» ولكى نقى أنفسنا من هذا الفيروس «اللئيم» لابد أولاً من معرفة أسباب الإصابة به، وكيفية انتشاره فى الجو لنعرف بعد ذلك كيفية الوقاية منه - وإن حدث لاقدر الله - كيف نعالج أنفسنا منه كل ذلك بدون استخدام أدوية، بل عن طريق الغذاء، وكما قال رسول الله (ص) : «ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء».. من هذا الحديث ومن التجارب العلمية والغذائية، وجد أن الطبيعة إنما تحمل الداء والدواء معًا. .

ينتشر مرض الأنفلونزا عندما يطير الرذاذ السائل محملاً بالفيروسات إلى الهواء عن طريق السعال أو العطس، أو اللمس خاصة فى الأماكن المزدحمة، وينشط الفيروس عادة فى درجة حرارة أقل قليلاً من 73 مئوية، وهى درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية، لذلك فإنه عند تعرضك إلى تيار هوائى تنخفض درجة حرارة الجسم ، فينشط فيروس الإنفلونزا وينتهز هذه الفرصة المناسبة للهجوم على الجسم.

وهناك سبب آخر وهو الهواء شديد الجفاف (خاصة الهواء الموجود فى الطـائرات، وفى مكاتـب العمل والبنوك) حيث تكون التهـوية عـادة صناعية،

مما يتسبب فى شقوق صغيرة في المجرى الأنفى فيسمح للفيروسات بالدخول ، وأفضل وسيلة لمنع ذلك هو الإكثار من شرب السوائل، والسبب الأخير والأخطر هو ضعف الجهاز المناعى للإنسان ربما بسبب إصابته بمرض آخر، أو بسبب التعرض للضغوط النفسية والعصبية، أو الإرهاق.

دور التغذية فى الوقاية والعلاج :

رغم عدم توافر أى علاج طبى حاسم للإنفلونزا، فإن تناول طعام متوازن قد يساعد فى منع الإصابة بها، وفى تقليل حدة الإصابة، أو على الأقل تقصير مدة الإصابة وكذلك تخفيف الأعراض إلى أدنى حد ولنبدأ أولا بالوقاية:

1- لتجنب العدوى بالأنفلونزا تؤخذ كل يوم ملعقتان من العسل الصافى أو المذاب فى الماء، ومن المفيد جدًا أن يؤكل العسل من (شمعه) فيمضغ جيدًا حتى يمتص العسل تمامًا، ثم يرمى الباقى.
2- للوقاية من التهاب اللوزتين. . يقضم (فص) من الثوم بين الأسنان ببطء.
3- للأطفال وكذلك للكبار ننصح بأخذ كوب من الزبادى مضاف إليه ملعقة من العسل الأبيض يوميًا، فهويزيد من قوة جهاز المناعة لاحتوائه على الزنك، حيث بينت الدراسات أن الأشخاص الذين اعتادوا تناول قطع الحلوى التى تحتوى على الزنك يكون جهاز المناعة لديهم أقوى من غيرهم ، والأطعمة الغنية بالزنك يأتى على رأسها الزبادى، والفواكه المجففة، واللحوم وفول الصويا واللب الأبيض.
4- تناول الكثير من الخضراوات غير المطهية والفواكه الحمضية مثل الليمون والبرتقال واليوسفى، وكذلك الجوافة والفلفل الرومي ، حيث إنها غنية جدًا بفيتامين (ج) الذى يتولى قيادة الدفاع عن الجسم ضد فيروس الأنفلونزا ويقوى جهاز المناعة خاصة أن الدراسات أثبتت أنه لا جدوى من تناول جرعات مكثفة من فيتامين (ج) بعد الإصابة بالفيروس وتمكنه من غزو الجسم، ولكنه له تأثير مضاد للهستامين.

ثانيًا: العلاج:



أ – الأعشاب والمشروبات:

1- إذا استنشق المصاب بالأنفلونزا بخار الكافور بعد وضعه في الماء المغلى فإن حالته سوف تتحسن فورًا، ومن الممكن إضافة بضع نقاط من عصير الليمون داخل الأنف.

2- تناول الزنجبيل مضافًا إليه النعناع يساعد فى فتح المسالك الأنفية.

3- تناول التيليو أو القرفة أو البابونج يعمل على إدرار العرق ويساعد كثيرًا على العلاج.

4- عمل خليط من العصفر والكركم والبابونج بكميات متساوية ويغلى فى الماء ثم يعمل منه غرغرة مرتين يوميًا.

5- لمعالجة التهاب اللوزتين أو احتقانهما ، تذاب ملعقتان من العسل مع ملعقة من خل التفاح فى كوب ماء، ويتم تناولها قبل الأكل ثلاث مرات يوميًا.

6- لعلاج الجيوب الأنفية تستعمل قطعة من شمع العسل للمضغ كل مساء لمدة 5-6 مرات يوميًا فتزول الالتهابات من الأنف المسدود بعد يوم واحد.

7- العرقسوس يعالج (بحّة) الصوت كذلك يمكن غلى قليل من القرفة والنعناع ويؤخذ قبل النوم (مع مراعاة عدم تناوله في حالة الإصابة بضغط الدم المرتفع).

8- عصير الجزر والليمون والعسل (هذا الخليط) يعمل به غرغرة كذلك مغلى الشمر وأكل الفجل بالعسل (مفيد للمطربين والمقرئين على وجه الخصوص).



9- ننصح بشرب من 8-10 أكواب ماء أو أعشاب لتعويض السوائل المفقودة وللحفاظ على رطوبة الغشاء المخاطى وتليين البلغم كما أن الحلبة تذيب البلغم والمخاط.

ب – التغذية :



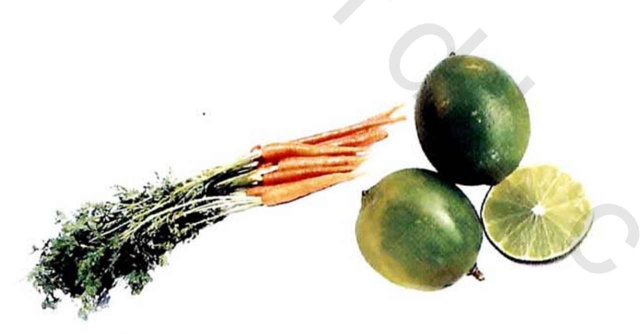
1- تناول حساء الدجاج الساخن، حيث إنه مهدىء ويحتوى على مادة تساعد على تقليل إفراز المخاط وتخفيف حدة الاحتقان.

2- تناول الفلفل الحار لأنه يحتوى على مادة (الكبساسين) وهى مادة تخفف من احتقان الأنف والجيوب الأنفية كما يحتوى الكركم والثوم على نفس التأثير.

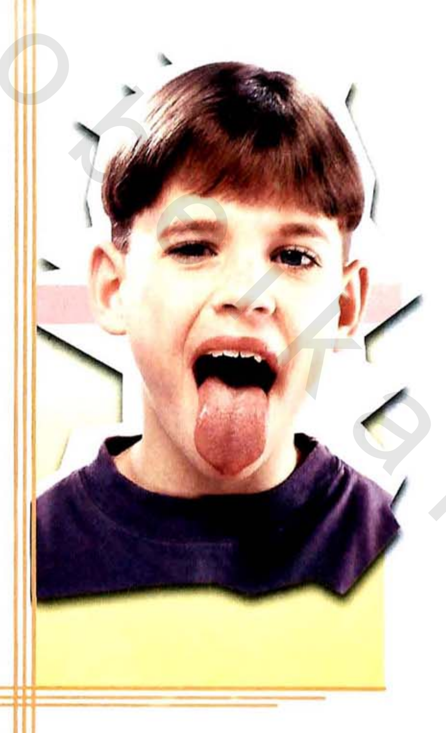
3- يراعى عدم تناول الزنك مع الفواكه الحمضية فى نفس الوقت حيث إنها تقلل من فعالية الزنك.

4- تجنب استخدام غرغرة الأسبرين عند علاج الالتهاب فى الحلق لأنها تعمل على تهييج الأغشية المخاطية.

بعض الاعتبارات العامة لابد أن تؤخذ فى الحسبان وهى أن المضادات الحيوية عديمة الفائدة فى مواجهة الأمراض الفيروسية وأن أفضل طريق للتخلص منها هى مواجهة الفيروس مباشرة عن طريق تقوية جهاز المناعة.



نصائح مهمة لحماية اللوزتين والجيوب الأنفية من الالتهابات



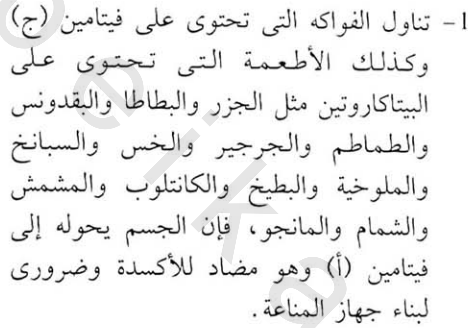
التهاب اللوزتين هذا المرض يكون أكثر شيوعًا فى الأطفال وأعراضه معروفة لدينا جميعًا وتشمل التهابًا فى الحلق، صعوبة فى البلع، بحة الصوت، سعالاً، وأخيرًا تورمًا فى اللوزتين، وإذا أصاب هذا المرض الكبار يكون علامة على أن مقاومة الجسم للأمراض أقل مما ينبغى أن تكون والغذاء غير المناسب الذى يحتوى على كمية كبيرة من النشويات بالمقارنة بالبروتينات والمواد الغذائية الأخرى، قد يكون عاملاً مسببًا لالتهاب اللوزتين، ويكون العلاج بالغذاء كالآتى:

الأعشاب:

1- لمعالجة هذا المرض يستخدم مغلى الشمر الذى يحضر بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الشمر وتستحلب لمدة عشر دقائق ثم يشرب منه من اثنين إلى ثلاثة (فناجين) فى اليوم.
2- البابونج يخفف الحرارة والصداع والألم.
3- الزعتر يقلل من المخاط وهو جيد لعلاج مشاكل الجهاز التنفسى المزمنة.
4- الحلبة: يستعمل مغلى الحلبة كغرغرة.
5- استخدم غرغرة دافئة من الملح والماء (يذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح فى كوب ماء دافىء) ويستخدم ثلاث مرات يوميًا.

6- استخدم غرغرة خل التفاح وذلك بإضافة ملعقتين صغيرتين من خل التفاح إلى كوب من الماء الدافيء ويستخدم ثلاث مرات يوميًا.
7- استنشق الزيوت الأساسية مثل صبغة جاوى والليمون والزعتر.

الغذاء:



1- تناول الفواكه التى تحتوى على فيتامين (ج) وكذلك الأطعمة التى تحتوى على البيتاكاروتين مثل الجزر والبطاطا والبقدونس والطماطم والجرجير والخس والسبانخ والملوخية والبطيخ والكانتلوب والمشمش والشمام والمانجو، فإن الجسم يحوله إلى فيتامين (أ) وهو مضاد للأكسدة وضرورى لبناء جهاز المناعة.
2- تناول الأطعمة التى تحتوى على زنك مثل الزبادى والبيض والحبوب.
3- قلل استهلاك من الكافيين (القهوة والشاى والكولا) لأن له تأثيرًا مدرًا للبول مما يزيد من خروج السوائل من الجسم وبالتالى يؤدى إلى جفاف الأغشية وتغلظ المخاط.
4- استخدم عصير الفواكه وحساء الخضار.

وأخيرًا لابد من الإشارة إلى أن اللوزتين لهما أهمية فى المحافظة على الأداء الجيد للجهاز المناعى، فلا يجب استئصالهما إذا لم تكن هناك ضرورة قصوى وإذا وصف الطبيب مضادًا حيويًا للعلاج فعليك بتناول الزبادى لكى تعوض نقص بكتيريا الأمعاء النافعة الناتجة عن استخدام المضاد الحيوى.



التهاب الجيوب الأنفية :

هو عبارة عن التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية فى الجمجمة حيث تنتفخ بطانة الجيب وتسد مجرى الهواء مؤدية إلى الإحساس بوجود شىء عالق فى الفم ويصبح الوجه حساسًا ويصاحبه صداع، وأكبر الدلائل لوجود التهاب فى الجيوب الأنفية ازدياد الألم كلما انحنى الشخص ويصاحب ذلك إفرازات أنفية سميكة سواء كانت صفراء أو خضراء، وهذا الالتهاب ينشأ عادة من عدوى فيروسية وبكتيرية للأنف والحلق والجهاز التنفسى العلوى مثل الإنفلونزا، وإليك التغذية المناسبة لمساعدتك فى سرعة الشفاء.

الأعشاب:

1- اليانسون والحلبة والشمر يساعدان فى إذابة البلغم وإزالة الاحتقان.
2- زيت البرتقال لمسح الممرات الأنفية وذلك للتخفيف الموضعى.
3- استنشاق البخار يحفز على تفريغ الجيوب الأنفية من المخاط.
4- غط وجهك بمنشفة ساخنة لتصريف المادة المخاطية الموجودة فى الجيوب لزيادة تدفق الدم فى المنطقة.
5- اشرب كثيرًا من الماء والخضراوات والفاكهة كعصير.

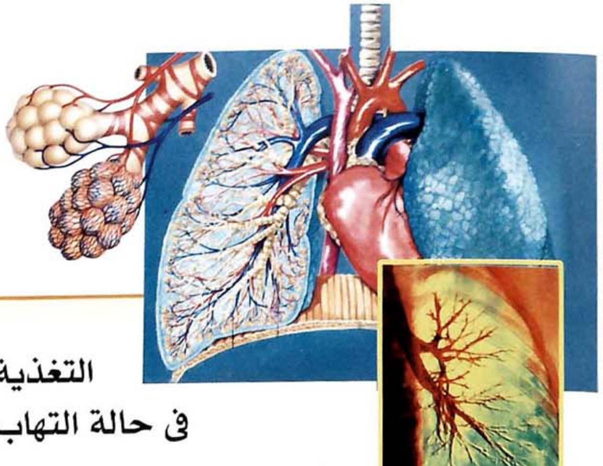


6- اخلط محلولاً مكونًا من كوب ماء دافئ وتضيف ملعقة ملح مع مقدار ضئيل من بيكربونات الصودا وقطر هذا المحلول في فتحات الأنف ناحية واحدة كل مرة. كرر هذه العملية 3 إلى 4 مرات في اليوم كضرورة لتخفيف الأنفلونزا، وذلك يكون بدلاً من نقط الأنف لما في هذه النقط الكيماوية من مضار فلقد تسبب إدمانًا أو ارتفاعًا في ضغط الدم.

التغذية :

1- أكثر من تناول الشوربة وشاى الأعشاب فهى تساعد على تدفق المخاط وتخفف الاحتقان وضغط الجيب.
2- قم بإضافة الفلفل الحار والثوم والبصل فإنها تسرّع في الشفاء.
3- قلل السكر فى طعامك.
4- لا تتناول منتجات الألبان ما عدا الزبادى واللبن الرائب حيث إن منتجات الألبان تزيد من تكون المخاط.





التغذية السليمة
فى حالة التهاب الجهاز التنفسى

أمراض الرئة والجهاز التنفسى من مضاعفات الأنفلونزا. . وتكمن خطورتها فى تطور الحالة إلى الإصابة بمرض مزمن، لا سيما إذا لم تتم معالجتها بالطريقة المناسبة.

يخطئ من يعتقد أن الأدوية وحدها باستطاعتها مواجهة التهابات الجهاز التنفسى، فالتغذية السليمة واتباع النصائح الغذائية العلمية تسهم بشكل كبير فى التغلب على مضاعفات هذه الأمراض الرئوية الخطيرة.

أولا: التهاب الشعب الهوائية:

إن التهاب الشعب الهوائية يأتى بعد عدوى أعلى الجهاز التنفسى مثل البرد أو الأنفلونزا وأعراضه تكون: صعوبة التنفس والسعال الشديد وخروج مخاط أو بلغم من الحلق مما يؤدى إلى توفر بيئة مثالية لتكاثر الكائنات المعدية والإصابة بتلف شديد فى الرئتين ، معظم حالات التهاب الشعب الهوائية تشفى نفسها بنفسها ويحدث الشفاء الكامل فى حدود أسابيع إذا التزم المريض بالتعليمات الطبية والغذائية.

- **وإليك التغذية الصحيحة المناسبة لسرعة الشفاء من هذا المرض.**

الأعشاب :

1- الحلبة فهى جيدة لتقليل تدفق المخاط.

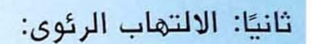
2- الشمر ويستعمل بالأخص للأطفال وكبار السن .

3- الكتان حيث إن بذور الكتان تلطف الغشاء المخاطى وتسكن آلامه فهى تزيل آلام السعال الجاف ويشرب فنجانان من مغلى بذر الكتان فى اليوم (ملعقة كبيرة من بذر الكتان فى كوب ماء مغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق ويشرب).

التغذية :



1- أدخل البصل والثوم ضمن طعامك وزيت الخردل كذلك.
2- اشرب وفرة من السوائل (ماء، شاى، أعشاب، حساء).
3- تجنب الأغذية المكونة للمخاط مثل منتجات الألبان ماعدا الزبادى الطعام المحفوظ، السكر، الدقيق الأبيض عمومًا.
4- تجنب الأطعمة المنتجة للغازات مثل الفول والقرنبيط والكرنب فى كل التهابات الجهاز التنفسى عمومًا.
6- أكثر من الغذاء النباتى.
7- استنشق بخار ماء مضافًا إليه القليل من الزعتر.
8- أضف إلى غذائك فيتامين «ج» وذلك لأن كريات الدم البيضاء تستخدم كميات كبيرة منه في محاربة العدوى.
9- لا تستخدم مانعًا للسعال إلا تحت إشراف طبى لأن السعال ضرورى للتخلص من الإفراز المخاطى.



ثانيًا: الالتهاب الرئوى:

يسبق الالتهاب الرئوى عادة عدوى فى الجهاز التنفسى العلوى مثل البرد والانفلونزا وأكثر الأشخاص إصابة به هم الأطفال أقل من سنة أو كبار السن فوق الستين، وسوء التغذية من الأسباب المؤدية لتسلل المرض. لذلك لابد من معرفة التغذية المناسبة إذا تعرضنا لهذا المرض.

الأعشاب:

1- الحلبة وتشرب أربع مرات يوميًا.
2- الزنجبيل مضاد فعال ضد الميكروبات ويفيد فى علاج الحمى.
3- الجرجير ويستخدم كعصير فى معالجة الالتهاب وتنظيف الصدر من الإفرازات.

التغذية:

1- تناول الوجبات المحتوية على الفواكه والخضراوات الطازجة.
2- اشرب كمية وفيرة من العصائر الطازجة.
3- ضع وسادة دافئة على صدرك أو زجاجة ماء دافىء لتخفيف الألم.
6- فيتامين «أ» ضرورى للمحافظة على سلامة الممرات التنفسية ونقصه يؤدى إلى زيادة القابلية للعدوى.
7- تناول الخضار الأخضر الداكن.
8- معدن الزنك ضرورى لتقوية جهاز المناعة خاصة فى الوقاية من الإصابة بأمراض الجزء العلوى من الجهاز التنفسى ويوجد فى الزبادى والحبوب الكاملة والأسماك.
9- تناول وجبات صغيرة بين الحين والآخر لأن تناول الوجبات الكبيرة قد يمدد المعدة ويضغط على الرئتين.

ثالثًا: الربو:

إن الربو من الأمراض الرئوية المزمنة والتى تعد من الأسباب الرئيسية لحدوث الوفيات بين الأطفال خاصة سكان المدن ولكن عندما تظهر حالة الربو فى مرحلة الطفولة ويتم تغذية ومعالجة الطفل بطريقة مناسبة فإنها قد تختفى عند البلوغ ولكن

قد يظهر مرة أخرى أو عند الشباب ويكون مصحوبًا عادة بالأمراض التنفسية الأخرى مثل التهاب الشعب الهوائية والتهاب الجيوب الأنفية، لابد أولاً من تجنب المواد المثيرة للربو مثل الدخان والتراب والأجسام الكيميائية خاصة فى البيئات المغلقة ثم يأتى دور التغذية.



الأعشاب:

1- الشمر ويشرب من مقدار اثنين إلى ثلاثة فناجين يوميًا واليانسون والفراولة أو بالأصح أوراق الفراولة تغلى وتشرب منها فنجانين يوميًا فهى مفيدة فى تسكين نوبات الربو.

التغذية :

1- تناول وجبة تتكون من الفواكه الطازجة والخضراوات والبندق وبعض الحبوب حيث إن هذه الوجبة لابد أن تحتوى على كمية عالية من البروتين وكمية قليلة من النشويات ولا تحتوى إطلاقًا على سكر.
2- لا تأكل الآيس كريم ولا تشرب السوائل المثلجة بكميات كبيرة فالبرودة قد تحدث تقلصات فى الشعب الهوائية.
3- كل بشكل معتدل فالوجبة الكبيرة قد تسبب قصر التنفس بجعل المعدة تضغط على الحجاب الحاجز.
4- تجنب الأطعمة المحتوية على العفن مثل الجبن، الماشروم، السجق، واللحوم المصنعة الأخرى، وكل أنواع الأطعمة المحمرة منها، وصلصة الصويا والخل.
5- تجنب الفواكه المجففة ، وخلطات الحساء الجاهزة أو المجففة لاحتوائها على الكبريتيت وهو من أكثر مسببات الربو شيوعًا وأخيرًا إن بعض الأدوية التى تستخدم فى علاج الربو تتسبب فى المشاكل الصحية مثل ضعف العظام وبالتالي فإنه من الضرورى تناول أقراص فيتامين (د) والكالسيوم لتقويتها كما أن نقص البوتاسيوم من المشاكل الصحية المحتملة الأخرى، ويمكن الوقاية منها عن طريق تناول كميات وافرة من الحمضيات، الموز، الخضراوات الورقية الطازجة.



التغذية وارتفاع ضغط الدم

مع زيادة التوتر والضغوط العصبية الناتجة عن الحياة سواء أكانت هذه الضغوط وقتية أى نتيجة لحدث معين أم ضغوطًا مستمرة.. فى كلتا الحالتين هناك بعض المضاعفات التى قد تنشأ نتيجة لهذه الضغوط ولها علاقة وثيقة بالتغذية السليمة.

إذا ارتفع ضغط الدم كان على القلب العمل بصورة كبيرة لضخ كمية كافية من الدم إلى كل أنسجة الجسم وكثيرًا ما تؤدى الحالة فى النهاية إلى فشل كلوى وهبوط القلب وسكتة مخية، إضاف إلى ذلك كثيرًا ما يرتبط ارتفاع ضغط الدم بأمراض الشرايين التاجية وتصلب الشرايين واضطرابات الكليتين والسكر وزيادة إفراز الغدة الدرقية والبدانة وأورام الغدة الكظرية.

ويصيب ضغط الدم الذين تعدوا سن الستين كما أن نسبة الأفارقة المصابين به أعلى من مثيلتها بالنسبة للبيض بمقدار حوالى الثلث ويميل الرجال أكثر من النساء للإصابة بارتفاع ضغط الدم وتزداد بالنسبة للنساء بعد انقطاع الدورة الشهرية وتقترب بسرعة من نسبة الرجال كما تزداد مخاطر إصابة المرأة بالمرض إذا كانت تتناول حبوب منع الحمل أو إذا حملت.

ولأن ارتفاع ضغط الدم لا يسبب أى أعراض حتى تأتى مضاعفاته لذلك فهو يعرف بـ«القاتل الصامت».

ثالثًا: أعراض الزيادة الكبيرة لضغط الدم وهى الصداع، العرق، سرعة النبض، قصر النفس، الدوار واضطرابات النظر.

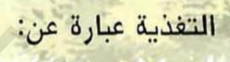
يمكننا تقسيم ضغط الدم عادة إلى فئتين. . الابتدائى والثانوى:

أولاً ارتفاع ضغط الدم الابتدائى Primary Hypertension وسببه عادة مجهول ، لكن يمكن التعرف على عدة مخاطر غذائية قد تسببه وهذه المخاطر هى:

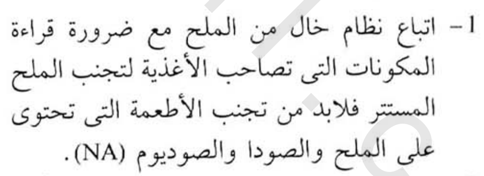
التدخين- الضغوط- البدانة - الإفراط فى استخدام المنبهات مثل القهوة أو الشاى- إساءة استخدام بعض الأدوية - الإكثار من تناول الملح- استخدام حبوب منع الحمل.

ثانيًا: ارتفاع ضغط الدم الثانوى Secondery Hypertension ويكون نتيجة لوجود مشكلة صحية مثل اضطرابات الهرمونات أو تصلب شرايين نتيجة لتراكم الدهون على جدران الشرايين ما يؤدى إلى انقباض الأوعية الدموية .

وسواء كان ارتفاع ضغط الدم ابتدائيًا أم ثانويًا، فبالتغذية الصحية نستطيع التغلب عليه كما قد يساعدنا فى سرعة العلاج بجانب ما يصفه الطبيب فى حالة الزيادة الكبيرة المستديمة أو المزمنة.



التغذية عبارة عن:



1- اتباع نظام خال من الملح مع ضرورة قراءة المكونات التى تصاحب الأغذية لتجنب الملح المستتر فلابد من تجنب الأطعمة التى تحتوى على الملح والصودا والصوديوم (NA).

2- وإذا كنت تتناول مهبط لإنزيم MAO أحد الأدوية التى توصف لعلاج الاكتئاب وخفض الدم وعلاج العدوى والسرطان فلابد من استشارة الطبيب قبل تناول بعض الأغذية التى قد تتعاكس مع مفعول هذا العقار فيؤدى إلى ارتفاع شديد فى ضغط الدم، وهذه الأغذية تحتوى على التيرامين وهى عبارة عن : اللوز - الأفوكادو - كبد البقر والدجاج - البيرة- الجبن- الشيكولاتة - القهوة - الفول - ملينات اللحم - الرنجة - الفول السوداني - الأناناس- القرع العسلى- الزبيب - السجق - بذور السمسم- الزبادى.



عمومًا ينبغى تجنب أية أطعمة تحتوى على الكثير من البروتينات والتى تعرضت للتخزين أو التخليل أو التخمر وتناول غذاء غنى بالألياف مع تناول مكملات الألياف مثل النخالة فهى مصدر جيد للألياف مع مراعاة تناولها بعيدًا تمامًا عن الأدوية أو أى مكملات أخرى بالإضافة إلى الكثير من الفاكهة والخضراوات مثل التفاح، الموز، الجريب فروت، البرقوق، الزبيب والكانتلوب، والبروكولى، الكرنب، الباذنجان، الثوم، الخضراوات الورقية، البازلاء، الكوسة، والبطاطس، وتناول العصائر الطازجة وخاصة عصير البنجر، الجزر، الكرفس، البقدونس، العنب، التوت ، البطيخ، الفواكه الحمضية مع ضرورة تناول ملء 2 ملعقة كبيرة يوميًا من الزيت الحار.

وأخيرًا هناك بعض الأبحاث والدراسات التى تجرى كثيرًا فى محاولة للسيطرة على هذا القاتل الصامت ومن هذه الأبحاث : قد وجدوا أن من يعانون من اختلاف فى جينين محددين يتضاعف احتمال إصابتهم بارتفاع ضغط الدم نتيجة لتناول الملح، هذا الاكتشاف قد يمكن من التعرف على الأطفال المعرضين للإصابة بارتفاع ضغط الدم وإذا أمكن التعرف على هؤلاء الأفراد فى وقت مبكر من طفولتهم قد يمكن تغيير غذائهم حتى يتجنبوا الإصابة بالمرض فيما بعد.



مشاكل الجلد والتغذية

الجلد هو أكبر أعضاء الجسم فهو يتكون من ثلاث طبقات وهى:

- **الطبقة الأولى (البشرة).**
- **الطبقة الوسطى.**
- **الطبقة الداخلية تحت الجلد.**

وهو يعمل كحاجز بين الجسم وملايين المواد الغريبة الموجودة حولنا فى البيئة ويعمل أيضًا كوسيلة لإخراج السموم والمواد من الجسم كما تفعل الكلى والأمعاء.

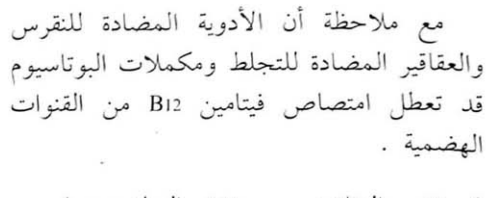
كما أن الجلد يعكس الحالة الصحية لصاحبه من جوانب عديدة ومنها حصوله على تغذية جيدة ومن هنا سأبدأ بسرد بعض النقص في أنواع التغذية الخاصة بالجلد.

1- نقص فيتامين A: يسبب خشونة فى الجلد وهذا الفيتامين مصادره الآتى : أكباد الحيوانات - زيت كبد السمك- الجزر - المشمش - الخوخ - البرقوق- المانجو- البطاطا - الكانتلوب - القرع العسلى - الثوم.

2- نقص الرايبو فلافين Riboflavin فيتامين B2 يؤدى إلى خشونة الجلد حول الأنف والفم والأذنين والجفنين واحمراره وازدياد إفرازاته الدهنية ومصادره هى: اللبن - الجبن - بياض البيض- السمك - البقول - اللحم - الدواجن - السبانخ - الحبوب الكاملة- الزبادى - البروكولى - الكرنب - الخضراوات الورقية - عيش الغراب.

أما أهم الأعشاب فهى : البابونج- الشمر - الحلبة - البقدونس - النعناع .

3- نقص فيتامين B12 : يؤدى إلى تحويل لون الوجه والقدمين واليدين إلى اللون البنى أوالأصفر الشاحب في حالة الإصابة بفقر الدم ومصادره كالتالى: البيض - الكبد - الكلى - الماكريل - اللبن ومنتجاته - خميرة البيرة - فول الصويا.



مع ملاحظة أن الأدوية المضادة للنقرس والعقاقير المضادة للتجلط ومكملات البوتاسيوم قد تعطل امتصاص فيتامين B12 من القنوات الهضمية .

4- نقص الزنك : يسبب تقشر الجلد ومصادره - الخميرة البيرة - صفار البيض- السمك - اللحوم - البقول - فول الصويا - الدواجن- السالمون - السردين- عيش الغراب - الحبوب الكاملة .
والأعشاب التى تمد بالزنك هى : الشطة - البابونج - الشمر - البقدونس.

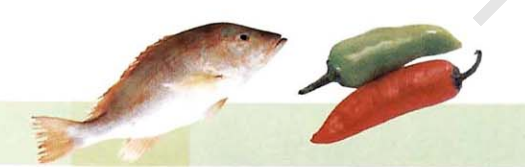
ملاحظة : قد تنخفض مستويات الزنك بسبب الإسهال وأمراض الكلى وتليف الكبد ومرض السكر كما يضيع جزء كبير من الزنك من خلال العرق كما أن الإسراف فى تناول الألياف النباتية يؤدى إلى ضياع الكثير من الزنك مع فضلات الأمعاء.
هناك بعض الأمراض المتعلقة بالجلد وقد تتحسن بالتغذية الصحيحة وهذه الأمراض مثل:

أولا: جفاف اليد : يحدث ذلك عندما يفقد الجلد بعض السوائل اللازمة لإعطائه الملمس والمظهر الناعم والمرن . كما أن التقدم فى العمر يسبب أيضًا جفاف البشرة والذى قد يزداد فى الجو البارد كما أن كثرة الاستحمام والتعرض للشمس والرياح والمواد الكيميائية تستنزف الزيوت الطبيعية من الجلد وفى هذه الحالة يساعد استخدام أنواع الصابون المحتوية على نسبة من الدهون ومرطب يومى فى تخفيف الأعراض - كما أن الأغذية المحتوية على فيتامين A - فيتامين C - فيتامين B - الزنك يساعد على تحسن هذه الحالة.



ثانيًا: داء الوردية : وهو عبارة عن مرض جلدى التهابى يسبب احمرًا وبثورًا وخطوطًا حمراء بسبب توسع الأوعية الدموية ويظهر على الأنف وفى وسط الوجه غالبًا وقليلاً ما تظهر أيضًا على الرقبة والصدر والذراعين والساقين وهو يشبه حب الشباب - ويظهر عادة ما بين سن الثلاثين والخمسين وتستمر هذه الحالة مدى الحياة - لابد وأن يسأل الطبيب المختص بالجلدية الذى غالبًا ما يبدأ علاجه باستخدام مراهم طبيعية وعقاقير- إلا أن بعض العوامل الغذائية قد تفاقم الحالة لذلك لابد من تجنب التالى:

- الكحول.
- الأطعمة التى تسبب احمرار الوجه كالتوابل الحريفة .
- وقد يساعد النظام الغذائى الذى يحتوى على نسبة قليلة من البروتينات الحيوانية على تخفيف الأعراض كما تفيد الأحماض الدهنية Omega-3 والتى توجد فى الأسماك الدهنية في تخفيف الالتهاب.



ثالثًا: داء الصدفية Psoriasis:

رغم أن الالتهاب والطفح الجلدى قد يظهران فى أى مكان من الجسم إلا أنهما غالبًا ما يصيبان الركبتين والمرفقين وأسفل الظهر وفروة الرأس- وقد تتفاقم خلال فصل الشتاء وعند التعرض للضغوط النفسية .

يمكن التحكم في هذا المرض بعد استشارة الطبيب بأخذ بعض العقاقير- أما من الناحية الغذائية يرى بعض الباحثين أن تقليل استهلاك البروتين الحيوانى قد يفيد بعض المرضى وقد تساعد الأحماض الدهنية Omega-3 على تخفيف الالتهاب .

من هنا نرى أن تناول الأغذية السليمة المعتدلة ومعرفة فائدة كل عنصر من عناصر التغذية يساعد على المساعدة فى حل المشكلات الصحية والتعجيل بالاستجابة للعلاج.

سلامة كبدك



الكبد ذلك العضو المبهر الجبار الذى يقع فى الجزء العلوى الأيمن من البطن يعمل بكفاءة وهو يعد أكبر غدة فى الجسم والعضو الداخلى الوحيد الذى يجدد نفسه إذا تلف جزء منه وما يثير الدهشة والاعتراف بنعمة ربنا سبحانه وتعالى أن فى إمكان أجسامنا الاستمرار فى أداء وظائفها إذا كان ربع الكبد يعمل بشكل جيد.

للكبد العديد من الوظائف قد يكون أهمها إفراز الصفراء وهى تعمل على:

1- هضم الدهون.
2- امتصاص الفيتامينات الذائبة فى الدهون A,D,E,K.
3- امتصاص الكالسيوم .
4- تحويل البيتاكاروتين إلى فيتامين A.

كما أنه يعمل على إزالة السموم وتنظيم عمل الغدة الدرقية وكعامل يحمل الجلوكوز مع الأنسولين لتنظيم معدلات السكر فى الدم.

وخلال السنوات الأخيرة تزايدت حدة أمراض الكبد فى جميع الأعمار ولكن من الممكن الوقاية من الإصابات بهذه الأمراض عن طريق النظام الغذائى والصحة.

وأكثر الأمراض شيوعًا هى التهاب الكبد والتليف الكبدى .

سأتناول الآن مرض التهاب الكبد وكيفية المساعدة على الشفاء منه عن طريق الغذاء وعادة يكون الالتهاب الكبدى نتيجة للإصابة بفيروس وهناك أنواع مختلفة من الالتهاب الكبدى . . وهذه هى التغذية المناسبة فى حالة الإصابة بالمرض:

أولًا الأعشاب:



العرقسوس

1- العرقسوس مفيد خاصة فى حالة الالتهاب المزمن النشط مع مراعاة تجنبه فى حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

2- الزعتر بعد طحنه ويعجن منه قدر ملعقة كبيرة فى نصف كوب عسل ويؤكل على الريق يوميًا.

3- البقدونس يغلى فى لتر ماء ويشرب منه فنجان يوميًا.

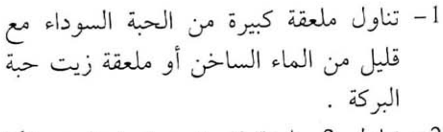
4- البابونج مع الينسون والنعناع فى لتر ماء ويؤخذ منه فنجان يوميًا.

5- مغلي ورق الخرشوف (توخذ أربع ورقات وتوضع فى لتر ماء ويترك وهو يغلى حتى يفقد ثلث كمية الماء ثم يصفى وتضاف إليه التحلية المناسبة ويشرب منه فنجان قهوة فى الصباح وآخر فى المساء قبل الطعام بساعة) مع ملاحظة أن هذا الخليط لا يأخذه المرضى المصابون بالروماتيزم والنقرس والتهابات المثانة وأى أمراض لها علاقة بالكلى.

6- شواشى الذرة تحتوى على مواد مفيدة فى علاج التهاب الكبد وتزيد من إفراز الصفراء (يضاف 52 جرامًا إلى لتر ماء ويغلى لمدة 5 دقائق ثم يترك ليتخمر لمدة ساعة وبعدها يصفى ويشرب منه حتى أربعة أكواب يوميًا).

ثانيًا: التغذية :





1- تناول ملعقة كبيرة من الحبة السوداء مع قليل من الماء الساخن أو ملعقة زيت حبة البركة .

2- تناول 2 ملعقة كبيرة عسل نحل صباحًا ومساء مضافًا إليها نصف ليمونة وملعقة زيت زيتون.

3- تناول من 1- 3 فصوص ثوم على الريق.



4- تناول جميع أنواع الخضراوات والفواكه غير المطهية ما عدا البصل والكرنب والقرنبيط.
5- أضف الخرشوف إلى الغذاء فهو يحمى الكبد.
6- تناول المشروبات الخضراء وعصير البنجر والجزر.
7- تناول الماء بكثرة وأفضل إجراء وقائى هو غلى الماء قبل شربه. ويكون ذلك في وعاء زجاجي .

محظورات :

1- لا تتناول الكحول.
2- تجنب جميع أنواع الدهون والسكر والأطعمة المصنعة.
3- تجنب جميع الأسماك النيئة (السوشي) والمحار.
4- لا تتناول أى أدوية لم يقم الطبيب بوصفها لك.
5- قد يؤدى تناول كمية كبيرة من فيتامين A لفترات طويلة إلى ارتفاع مستوى إنزيمات الكبد لذلك فإن الغذاء الذى يحتوى على فيتامين A أو البتاكاروتين يعد أفضل كثيرًا من تناول المكملات بالإضافة إلى ما تم معرفته عن طريق التغذية السليمة فى حالة الإصابة بالتهاب فى الكبد فإليك هذه الوصفات المهمة التى تساعد كثيرًا فى سرعة الشفاء.

1- العنب: لعلاج الصفراء وينصح بأكل كمية من العنب تقدر بـ2 كجم كل يوم موزعة على اليوم بأكمله على أن يكون الإفطار عبارة عن وجبة عنب منفصلة دون أى طعام آخر.
2- ينصح مرضى الكبد بالإكثار من السكريات الطبيعية مثل التمر والزبيب وعسل النحل.
3- إن عسل النحل يحتوى على مادة مضادة للفيروسات أقوى من كل المضادات التى يعرفها العالم.



النقرس..
مرض التغذية الخاطئة

يصيب النقرس حوالى 16 شخصًا من كل ألف شخص نصفهم من البدناء ولا يشيع هذا الداء بين النساء خاصة قبل سن الآمان.

النقرس هو نوع من أنواع التهاب المفاصل رغم أنه كان يتهم ظلمًا فيما مضى أنه النتيجة الوخيمة للعيش فى رفاهية الإفراط فى الأكل حتى لقب «بداء الملوك».
سبب هذا الداء يكون نتيجة لتكون الحامض البولى فى الدم Uric Acid بغزارة ولا تستطيع الكلى التخلص منه فيحاول الجهاز المناعى فى الجسم التخلص منه بإحداث التهابات، ولسوء الحظ يسبب ذلك نوبات من الألم الشديد قد تستمر لعدة أيام أو حتى أسابيع إذا لم يتم علاجه، وتظهر نوبات النقرس عادة بشكل مفاجىء وغير متوقع، وعلميًا فإن حمض اليوريك أو الحامض البولى من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة لذلك يرتبط النقرس بالغذاء، وتزيد البدانة والغذاء غير السليم من مخاطر الإصابة بالنقرس.

رغم أنه لابد لمريض النقرس من التخلص من وزنه الزائد لكنه لابد أن يتبع نظامًا غذائيًا سليمًا ويكون تحت إشراف مختصّ حيث إن إنقاص الطعام فجأة أو الامتناع عنه أى الانخفاض السريع فى الوزن قد يرفع مستوى حمض اليوريك فى الدم ويؤدى إلى زيادة تركيزه مما يؤدى إلى الإصابة بنوبات النقرس.

أولًا: المشروبات:

1- يغلى 30 جرامًا من قشر التفاح فى كوب ماء (250 ملى) من الماء لمدة 50 دقيقة ويشرب منه 4-5 أكواب.
2- يفيد فى علاج النقرس أكل رأسين من الكرفس يوميًا.



3- تستعمل أوراق الفراولة المجففة لتسكين آلام النقرس ويعمل بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويصفى بعد تركه لمدة 10 دقائق ويشرب فاترًا ثلاث مرات يوميًا.

4- يستعمل حمام الشوفان لمعالجة النقرس وذلك بغلى كيلو جرام من الشوفان فى بعض لترات من الماء والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف الساعة ثم يصفى ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو).

ثانيًا: التغذية :



1- عند حدوث نوبة للنقرس، تناول فقط الفواكه والخضراوات غير المطهوة لمدة أسبوعين.

2- العصائر أفضل شيء - عصير الجزر - عصير الكرفس.

3- الكريز والفراولة تعادلان حمض اليوريك فتناول الكثير منها. كما أن تناول الخيار مفيد جدًا .

4- تجنب الأنشوجة والساردين والرنجة وبلح البحر والكافيار والأسماك المعلبة.

5- تجنب مرق اللحم والصلصات المكونة منه وعش الغراب.

6- لا تتناول أى نوع من اللحم بما فيها لحوم الأحشاء فاللحم يحتوى على كميات كبيرة جدًا من اليوريك أسيد.

7- لا تتناول الكحول فهو يزيد من تكون حمض اليوريك وينبغى حذفه من الغذاء وتجنبه تمامًا.

8- لا تتناول أى أطعمة مقلية أو المكسرات المحمصة أو أى أطعمة أخرى تحتوى على الزيت «أو تم طهوها فيه» الذى تعرض لحرارة ، فعند تسخينه يصبح الزيت زنخًا وهذا يدمر فيتامينE مما يؤدى إلى زيادة اليوريك أسيد.



9- حد من تناولك للكافيين والقرنبيط والفول أو الفاصوليا الجافة والعدس والبيض والبازلاء والدجاج والسبانخ ومنتجات الخميرة.

10- تجنب اللحوم المصنعة مثل السوسيس واللانشون واللحوم المدخنة.

11- المشمش المجفف يحتوى على نسبة عالية من البيورين فلابد من تجنبه.

12- اشرب من (8 إلى 10 أكواب) من الماء يوميًا.

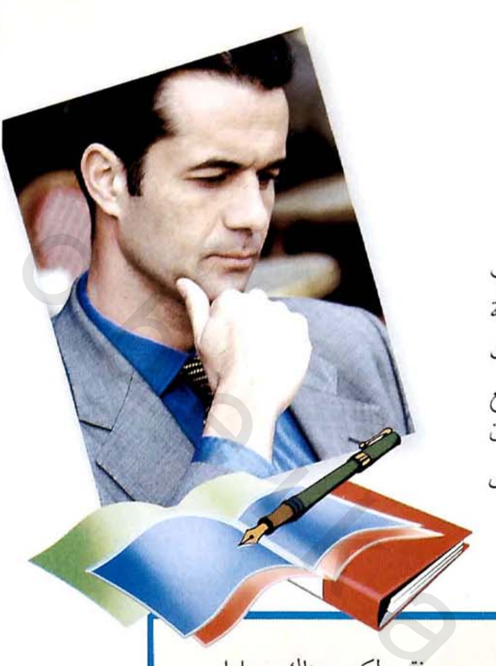
أخيرًا لابد من الإشارة إلى بعض الحقائق :

1- قد تحدث الإصابة بالنقرس فى بعض الحالات بسبب تناول الأسبرين أو بعض العقاقير المدرة للبول التى تؤخذ لعلاج ارتفاع ضغط الدم فهذه الأدوية قد تعيق عمل الكليتين الطبيعى وبالتالى تعيق التخلص من اليوريك أسيد لذلك لابد من استشارة الطبيب قبل القدوم على تناول أى أدوية حتى ولو كان الأسبرين.

2- يتسبب نقص فيتامين E فى أضرار تصيب أنوية الخلايا التى تنتج حمض اليوريك مما يؤدى إلى تكون المزيد منه.

3- كثيرًا ما يزيد تركيز حمض اليوريك فى دماء الأفراد المصابين بداء الكانديدا أو الذين تناولوا المضادات الحيوية على فترات متقطعة لمدة طويلة.

بعد تناول النقرس من الناحية الغذائية نجد أنه لابد على الأشخاص المصابين به أو الذين لديهم استعداد وراثى أن يضيفوا المزيد من التعديلات على أنظمتهم الغذائية واستشارات مختص التغذية لوضع نظام غذائى يحتوي على وجبات شهية وصحية تمكن المريض من السيطرة على حالته الصحية والتمتع بالطعام فى نفس الوقت، ولابد أيضًا من استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء.



أجندة غذائية
لمرضى القولون

إن التهاب القولون مرض مزمن يلتهب فيه الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء الغليظة وينتج عنه قرح وإسهال دموى وغازات وانتفاخات، وفى بعض الأحيان إمساك ومع هذا الإمساك تضطر عضلات القولون أن تضاعف الجهد كى تدفع الفضلات إلى الخارج.

إن أسباب التهاب القولون ليست معروفة ولكن هناك عوامل مساهمة تشمل:

1- عادات الأكل السيئة. 2- التوتر النفسى.
3- الحساسية لمواد الطعام.
4- كذلك قد ينشأ التهاب القولون من عوامل معدية مثل البكتيريا (وإن كان هذا النوع غالبًا ما يكون مصاحبًا لاستعمال المضادات الحيوية).

النصائح الغذائية:

1- اهم شيء هو أن تحتفظ بسجل يومي لكل ما تأكله ثم الأعراض التى تشعر بها، فهذه الطريقة تمكنك من أن ترى أى الأطعمة قد زادت حالتك سوءًا أو وصلت بك إلى درجة من التحسن.
2- تناول غذاء يحتوى على القليل من الكربوهيدرات والكثير من البروتين النباتى (السمك المشوى والدجاج والديك مصادر جيدة للبروتين الحيواني).
3- تناول كثيرًا من الخضراوات وإذا لم يكن فى استطاعتك تحمل الخضراوات النيئة يمكنك أن تأكلها مطهوة بالبخار.

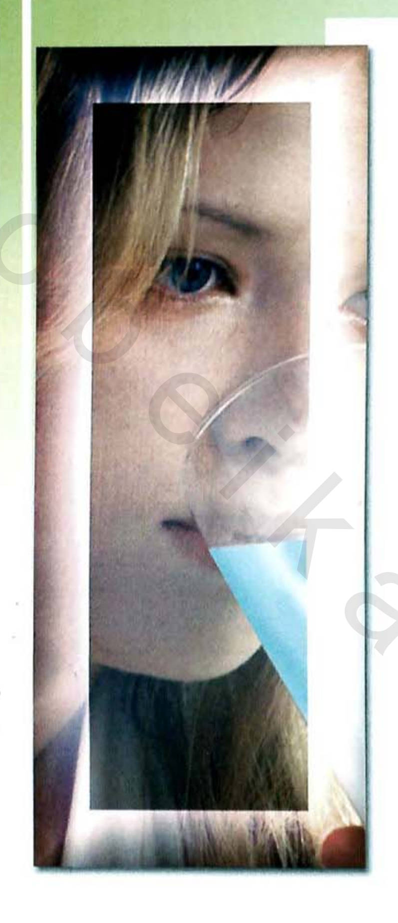


4- تناول غذاء غنيًا بالألياف مثل الأرز البنى، نخالة الشوفان والشعير وبعض الحبوب ولكن تأكد أن الحبوب جيدة الطهو.
5- ضم الثوم إلى غذائك لأنه يعمل كمضاد حيوى ويساعد على التئام الجروح .
6- تناول الأطعمة المشوية أو المخبوزة فى الفرن وليست المقلية فى الزيت.
7- اشرب الكثير من السوائل بجانب الماء مثل عصير الجزر والكرنب.
8- تناول الجبن المصنوع من فول الصويا بدلاً من الأجبان الأخرى وكذلك اللبن.
9- تناول الزبادى خالي الدسم بدلاً من اللبن إذا كنت تعانى حساسية «اللاكتوز».



ما يجب تجنبه:

1- استبعد الدهون وابتعد عن اللبن فالدهون والزيوت تجعل حالة الإسهال المصاحبة لالتهاب القولون أكثر سوءًا.
2- تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحارة وأى شىء يحتوى على الكافيين فهذه المواد تهيج القولون.
3- تجنب اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة.
4- لا تأكل الفاكهة على معدة خالية، تناولها فى نهاية الوجبة وكذلك العصائر بعد تخفيفها بالماء.



وأخيرًا إليك بعض الملاحظات المهمة فى حالة الإصابة بإحدى نوبات المرض.

1 - لا ترتد ملابس ضيقة حول الخصر.

2 - فى حالة الألم الحاد حاول أن تشرب كوبًا كبيرًا من الماء فهذا يعمل على شطف القولون وقد يهدىء الألم.

3 - عند إحدى نوبات المرض تناول الأطعمة اللينة حتى يزول الألم (خضراوات مطهوة على البخار وتضرب فى الخلاط مضافًا إليها ملعقة كبيرة من الأرز).

4 - جرب تناول أطعمة الأطفال الصغار لمدة أسبوعين فهى أطعمة سهلة الهضم.

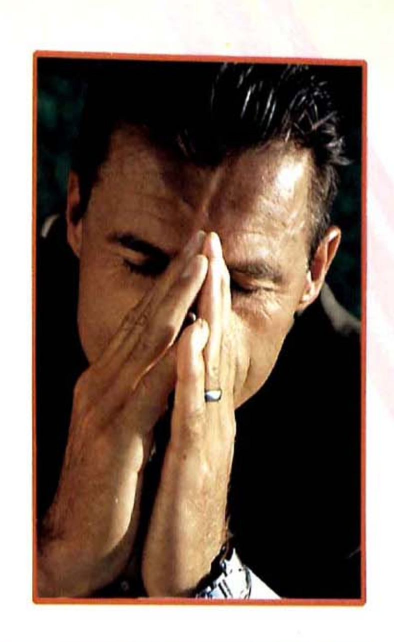
5 - إذا كنت تتناول مكملات الألياف مثل حبوب البران فحاول أن تأخذها بعيدًا عن الأدوية الأخرى.

6 - لقد لوحظ أن إعطاء الماغنسيوم من فيتامين 6B يرخى العضلات فى جدار الأمعاء ويمكنه أن يقضى على نوبة المغص.

7 - لو وجد أن هناك ارتباطًا بين نقص فيتامين K واضطرابات الجهاز الهضمى والتهاب القولون ومصادره الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن. وكذلك وجد أن أدوية السلفا تؤدى إلى فقدان هذا الفيتامين .

وأخيرًا نصيحتى إلى أى شخص مصاب بمرض التهاب القولون حتى ولو كانت الإصابة خفيفة أو غير نشطة أن يذهب لزيارة الطبيب حتى لا يتعرض لمضاعفات المرض حيث إن المصابين بهذا المرض يتعرضون لخطورة الإصابة بسرطان القولون أكثر من غيرهم.

أغذية الكبد
المتليف والدهنى



تليف الكبد هو مرض التهابى يؤدى إلى حدوث التهابات فى خلايا الكبد، فيصبح الكبد غير قادر على العمل بشكل مناسب، والأسباب الأكثر انتشارًا لتليف الكبد هى :

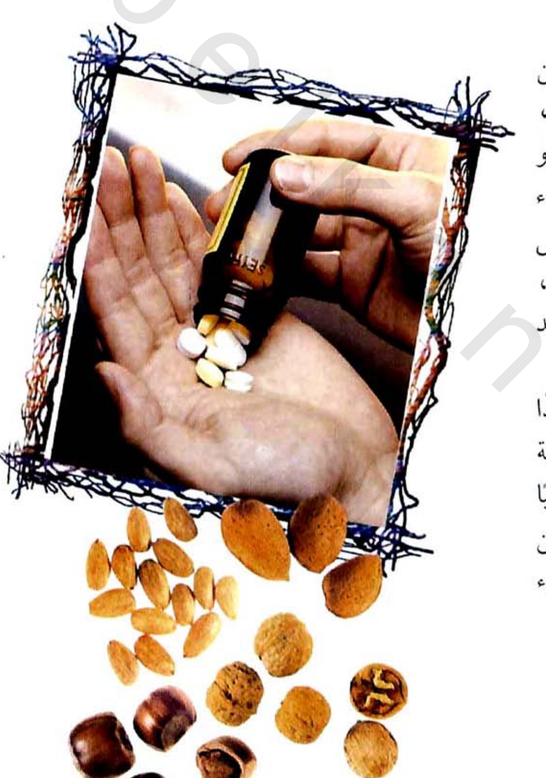
- تناول الكحول.
- مرض البلهارسيا «وهو أهم أسباب التليف فى مصر».
- سوء التغذية والالتهاب المزمن قد يؤديان إلى تلف وظيفة الكبد.

التغذية المناسبة لمرض تليف الكبد:

- زد من استهلاك الأطعمة التى تحتوى على كميات عالية من البوتاسيوم مثل اللوز، الموز، العسل الأسود، الزبيب ، البرقوق، الخميرة البيرة.
- اشرب كمية وفيرة من الماء.
- تجنب الأطعمة المسببة للإمساك ، فإن الكبد يحتاج إلى أن يعمل ضعف طاقته عندما يكون الشخص مصابًا بالإمساك، لذلك لابد أن يحتوى طعامك على الألياف.
- لا تدخن وتجنب الكحول والخمر والملح والسمك النيء والطعام المقلى والسكر واللحوم.
- احرص على شرب عصير الجزر والبنجر، وحاول الصيام لمدة ثلاثة أيام كل شهر، ويكون غذاؤك فى هذه الأيام معتمدًا على العصائر الطازجة والماء والليمون لتساعد على تنظيف الكبد.
- احصل على البروتين من مصدر نباتى ولا تأكل طعامًا يحتوى على بروتين حيوانى.



- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين K فالمصابون بتليف الكبد يعانون نقصًا فى فيتامين K ومصادره الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.
- اجعل البقول (الفاصوليا ، الحمص ، فول الصويا) ، ضمن غذائك، فهذه الأطعمة تحتوى على الحمض الأمينى الذى يساعد على إزالة سمية النشادر.
- استخدام الزيوت غير المطهوة فقط، مثل زيت الزيتون على السلطة.
- لابد أن تعلم أن الكبد التالف لا يستطيع تحمل كمية فيتامين A التى تحتويها الأسماك النيئة، وابتعد عن زيت كبد الحوت.



- **لا تأكل أيًا من الآتى:** الزبدة، السمن النباتى، والزيوت النباتية المجمدة، والأطعمة المقلية ، المكسرات أو الزيوت التى تعرضت للحرارة، سواء فى الطبخ أو التصنيع، شرائح البطاطس المعبأة، الأغذية المعلبة، والمكررة، فإن كل ذلك يزيد العبء على الكبد ويتلفه.
- لابد أن تعرف أن العقاقير تضخ جهدًا كبيرًا على الكبد، فهى مواد غير طبيعية بالنسبة للكبد، وتجعله يعمل وقتًا إضافيًا لإخراج هذه السموم، لذلك لابد من المشاركة الغذائية العلمية لتجنب اللجوء للأدوية والمحافظة على الصحة.

الكبد الدهنى:

إن الكبد الدهنى هو الكبد المتضخم إلى حد ما بسبب تراكم الدهون فى الخلايا الكبدية، وهى تصيب كثيرًا من الناس بسبب :
- مرض السكر (خاصة المهملين فى العناية بضبط مستوى السكر).



- السمنة . - إدمان الخمور .
- بعض الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية مثل أدوية الكورتيزون وبعض أنواع المضادات الحيوية .
- الأشخاص الذين يفتقر غذاؤهم للبروتينات وتزيد به نسبة الدهون أو الكاربوهيدرات.
- عندما يتعرض جسم الإنسان لنقص فى بعض المواد المهمة مثل فيتامين B12، وحمض الفوليك، وفيتامين ج ، ومستخلص العصارة البنكرياسية، وهذه المواد تحتوى وتستخدم فى تكوين الكولين، وهى مادة مزيلة للدهون، وبعد معرفة أسباب الإصابة بالكبد الدهنى، فمن الممكن معرفة طرق التغذية المناسبة لتفادى الإصابة به.
- إذا كنت مريضًا بالسكر، فحاول السيطرة على مرضك عن طريق التغذية السليمة والرياضة بقدر الإمكان على حسب نوع السكر.
- إذا كنت زائدًا في الوزن، فحاول أن تتخلص من بدانتك وتعود إلى وزنك المثالى، فذلك من شأنه القضاء على مشكلة الكبد الدهنى.
- لابد أن يحتوى غذاؤك على فيتامين B12 وحمض الفوليك وفيتامين C.
- تناول مضادات الأكسدة لأنها تحافظ على خلايا الكبد كالأغذية التى تحتوى على **فيتامين** C (الموالح، والجوافة والفلفل الرومى). **وفيتامين E** (الخضراوات الورقية الخضراء، وفول الصويا، والقمح والخس)، **والسيلينيوم** (الخميرة البيرة، الثوم، العسل الأسود، البقدونس)، **والزنك** (الزبادى ، الحبوب الكاملة).



الإجهاد المــزمن..

الأسباب فى البيئة والعلاج فى الأغذية

أشعر بالتعب وأحس بالإرهاق.. هل هو الجو أم الأكل، أم ينقصنى بعض النوم؟ ألا يوجد شىء أتناوله يقضى على هذا الإجهاد الذى يصاحبنى؟ ثم إننى أريد أن أعرف سبب هذا الإجهاد الذى أصبح يلازمنى أغلب الوقت.

بالطبع كل هذه التساؤلات تراود الكثيرين ونريد أن نعرف بعض المعلومات عنها.

أولًا: سأتطرق للأسباب المحتملة لهذه الأعراض:

1- هناك أسباب قد تكون مرضية وهنا يجب استشارة الطبيب فيها والكشف عنها مثل نقص عمل الغدة الدرقية أو الإصابة بفقر الدم أو نقص السكر فى الدم وأخيرًا قد يكون هناك تسمم مزمن بالزئبق الناتج عن حشو بمادة حشو الأسنان والإصابة بفطر الكانديدا.

2- إن بعض الخبراء يعتقدون أنها بسبب العدوى بفيروس إبشتين - بار وهذا الاعتقاد مبنى جزء منه على حقيقة أن العديد من المصابين بهذه الأعراض وجد فى دمهم كمية كبيرة من الأجسام المضادة لهذا الفيروس ومع ذلك لم يثبت بشكل قاطع العلاقة بين الإجهاد المزمن وهذا الفيروس.

3- قد يكون تلوث الجو بالمعادن السامة التى نستنشقها يؤدى بنا إلى الخمول والإحساس بالكسل.

وحتى نساعد على القضاء أو التخلص من هذه الأعراض إليك هذه المعلومات الغذائية التى قد تفيد فى بعض الحالات.



أولًا: الأعشاب:

1- الجنسنج حيث إنه يساعد ويحسن عمل الغدة الكظرية ويزيل الإرهاق.

2- العرقسوس يساند جهاز الغدد الصماء على ألا يستخدم إذا كنت تعانى من الضغط العالى حيث إنه قد ثبت أيضًا أن التذبذب فى الضغط يؤدى إلى الشعور بالوخم ودعم القدرة على التركيز.

ثانيًا: التغذية:

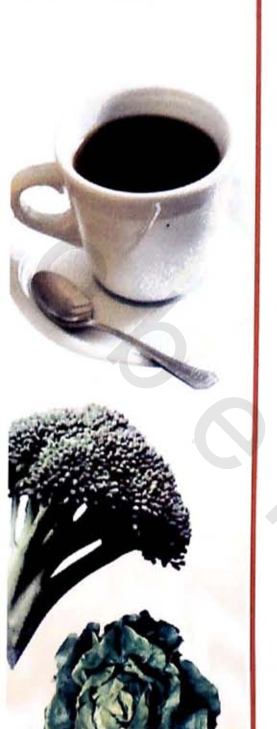
1- تناول طعامًا متوازنًا: 50٪ منه أطعمة نيئة وعصائر طازجة حيث إنه بعد الإجازة وعدم الانتظام فى الطعام وتناول الأطعمة الجاهزة يكون الجسم مشبعًا بالدهون التى قد تكون من أسباب الخمول فإن الوقت لتناول الطعام الصحى والأطعمة النيئة هنا يتمثل فى الفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة.

2- تناول الأسماك نظرًا للقيمة الغذائية العالية فيها والتى تمد الجسم بالمغذيات التى تجدد الطاقة وتبنى المناعة.

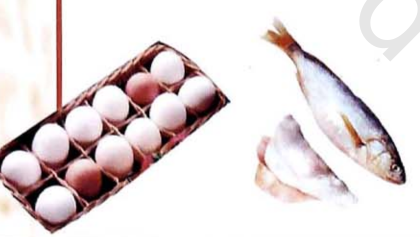
3- تناول بانتظام منتجات الألبان الحامضة مثل الزبادى واللبن الرائب حيث إنها تساعد فى القضاء على مرض الكانديدا الذى يعد واحدًا من أسباب الشعور بالإجهاد.

4- تناول الكثير من الماء على الأقل 8 أكواب يوميًا ويكون ذلك بشرب كوب ماء كل ساعتين أو ثلاث ساعات من النهار فالماء يغسل السموم ويساعد فى تقليل ألم العضلات.

5- لا تأكل الأطعمة المقلية، الأطعمة المملحة، الأطعمة المعبأة.

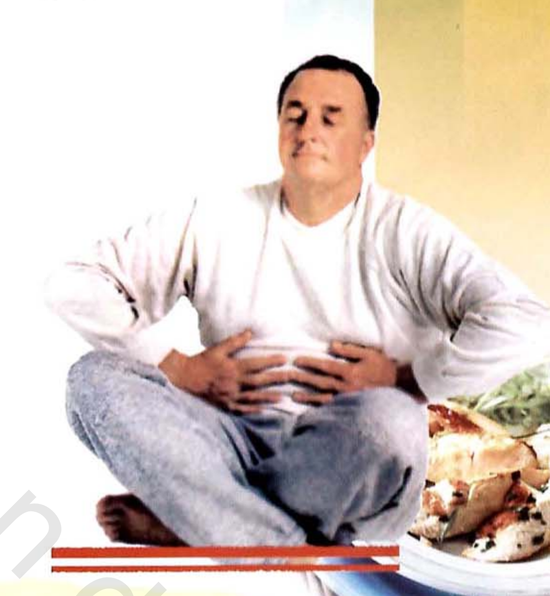


6- لا تكثر من تناول القهوة والشاى والمشروبات الغازية.
7- تأكد من أن الأمعاء تتحرك يوميًا وأضف الألياف إلى غذائك.
8- أكثر من تناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة لاحتوائها على الكلوروفيل.
9- احرص على النوم فى أثناء الليل حتى يفرز هرمون الميلاتونين فهو يساعد على نوم هادئ وبالتالى يسمح لك بتجديد النشاط.
10- الاستحمام بماء بارد بشكل منتظم مما قد يحسن أعراض الإجهاد المزمن ولكن المصابين بأمراض القلب أو الجهاز الدورى أو أى مشاكل صحية خطيرة يفضل عدم العلاج بالماء البارد إلا بعد استشارة الطبيب المختص.
11- هناك بعض الأحماض الأمينية التى قد تفيد كثيرًا أصحاب الإجهاد المزمن وهذه الأحماض هى اللايسيسين ويوجد فى الألبان والحبوب الكاملة وفول الصويا والأرز الكامل، الثيورين ويوجد فى منتجات اللحوم والبيض والسمك ولا يوجد فى البروتينات النباتية..
12- تناول فيتامين C حيث يساعد كثيرًا على النشاط كما أنه يساعد على امتصاص الحديد والأحماض الأمينية بصورة أفضل كثيرًا.



وأخيرًا وهذه هى النصيحة لأصحاب الإجهاد الذى يتصف بانخفاض الطاقة حيث يكون عادة نتيجة العادات الغذائية الخاطئة خاصة الجمع بين غذاء مكون من الدهون والكاربوهيدرات البسيطة حيث إن هذا الخليط من شأنه سلب الطاقة.

القـولـون العصـبى



إن مرض القولون العصبى هو أكثر اضطرابات الجهاز الهضمى شيوعًا ويبلغ عدد النساء المصابات ضعف عدد الرجال المصابين بالمرض.

بالرغم من أن القولون العصبى قد يظهر فى أى فترة من فترات العمر إلا أنه غالبًا ما يظهر بين سن الخامسة عشرة والثلاثين.

قد يؤثرالقولون العصبى على الجهاز الهضمي كله من الفم وحتى القولون.. وتظهر له الأعراض التالية:

- الإمساك والإسهال (كثيرًا ما يكونان بالتبادل).
- آلام البطن. - الانتفاخ. - فقدان الشهية.
- عدم القدرة على تحمل أنواع معينة من الطعام.

قد يخاف المصاب بالقولون العصبى من تناوله الطعام سواء تناوله بشكل طبيعى أم لم يتناول فقد يصاب بسوء التغذية فالمواد الغذائية لا تمتص بشكل جيد، نتيجة لذلك يحتاج المصابون بهذه الحالة إلى قدر أكبر من المعتاد من البروتينات بنسبة 30٪ إضافة إلى الزيادة في تناول المعادن والعناصر النادرة التى يمكن أن تنفذ بسرعة نتيجة للإسهال.

لا توجد أسباب لهذا لمرض أو ليس هناك فهم جيد لأسباب المرض، غالبًا ما تمثل عوامل أسلوب الحياة مثل الضغوط والغذاء أسبابًا شائعة وقد يكون الإكثار من استخدام المضادات الحيوية أو مضادات الحموضة أو الملينات «بدون استشارة الطبيب» من الأسباب المسببة.

إن مرض القولون العصبى بعد أن يتم تشخيصه ليس خطيرًا ويمكن لمعظم المصابين به أن يحيوا حياة طبيعية لو أنهم غيروا نظامهم الغذائى، ومارسوا التدريبات الرياضية بانتظام، فتناول الغذاء الصحيح وتناول الكثير من الماء النقى مهم جدًا للسيطرة على القولون العصبى.

أولًا: الأعشاب:

- العرقسوس مع مراعاة عدم استخدامه بصفة يومية لأكثر من سبعة أيام متواصلة وتجنبه تمامًا إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم.
- النعناع يساعد على الالتئام والهضم ويريح المعدة من الغازات والشعور بالامتلاء.
- عصارة الصبار حيث إن تناول نصف كوب من عصارة الصبار ثلاث مرات يوميًا والمعدة خاوية مفيد جدًا.
- البابونج والحلبة والزنجبيل .

ثانيًا: التغذية :

- غالبًا ما تكون الأطعمة التي تهيج الأمعاء هى التى تحتوى على نسبة عالية من الألياف غير القابلة للذوبان مثل الموجودة فى النخالة، الحبوب الكاملة، المكسرات، البذور، قشور البطاطس، والفواكه، والخضراوات الطازجة
- ولكن هناك بعض الألياف «القابلة للذوبان» تكون مفيدة مثل البكتين والذى يوجد بكثرة فى التفاح والعنب والفواكه المقشرة والخضراوات الورقية الخضراء المطهوة.
- يجب التقليل بقدر الإمكان من الدهون والزيوت وتجنب الأطعمة المقلية.
- تجنب المشروبات الغازية والقهوة وكل المواد التي تحتوى على الكافيين مثل الشيكولاتة.
- تجنب البرتقال والجريب فروت.

- تجنب الكحول والتبغ فهما يهيجان بطانة المعدة والقولون.
- تقليل كمية اللحوم والبيض إلى أقل حد ممكن فى الوجبة والاستعاضة عنها بالأسماك فهى تعتبر من البروتينات العالية الجودة كذلك الدواجن (الدجاج - الديك).
- لابد من نقع الفول والبقوليات الأخرى مثل الفاصوليا الجافة واللوبيا والترمس عدة ساعات قبل الطهى مع تقليل تناول قشورها بعد تمام الطهو.
- تقليل تناول السكريات مثل العسل الأسود، المربى، أو الحلوى عمومًا لأن هذه الحلويات أو السكريات عند عدم هضمها تتعرض للتخمر فى القولون وينتج عنها غازات تسبب الانتفاخ .
- تقليل تناول الألبان ومنتجاتها والاستعاضة عنها بالزبادى الخالي من الدسم لاحتوائه على البكتيريا النافعة التى تفيد الأمعاء.
- تفادى الإمساك لأن ذلك يشجع على نمو البكتيريا بالقولون المنتجة للغازات مما يزيد من حالة الانتفاخ .
- لا تأكل قبل النوم مباشرة ، وانتظر ساعة أو ساعتين بعد الأكل قبل أن تنام.

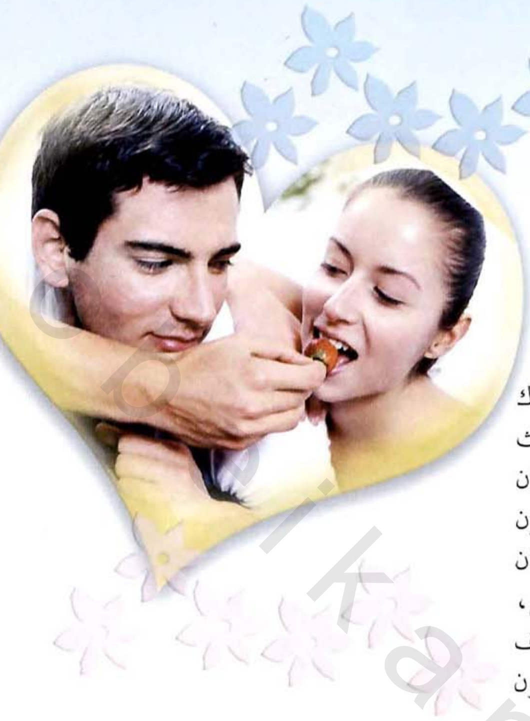
وأخيرًا هناك بعض الأنظمة التى يمكن اتباعها فى حالة نوبات الألم الشديد.

1- تناول الخضراوات والفواكه غير الحمضية فى الخلاط مثل طعام الأطفال لمدة يوم أو اثنين مع تجنب استخدام البروتين فى هذين اليومين .

2- تناول شريحة من الخبز الأبيض محمصة والشوربة «الدجاج» الصافية منزوعة الدسم، شاي خفيف، بطاطس مسلوقة، مقشرة، وزبادى خالى الدسم.



النصيحة الأخيرة التى يمكن أن أقدمها لمرضى القولون العصبى هى الرياضة وخاصة المشى فهو يزيل التوتر والضغوط كما أنه يعمل على التخلص من الانتفاخات، وكذلك ينبغى أن تتم استشارة الطبيب والقيام بكشف دورى إذا كنت مصابًا بالقولون العصبى لارتباطه بكثير من الأمراض التى من الممكن أن تتم معرفتها عن طريق الفحص الدورى.



أغذية الحب والسعادة

من منا لم يشعر بلحظات حب؟ هناك أشياء كثيرة حولنا رغم سرعة الحياة تحث على زيادة مشاعر الحب قد يكون المكان بما فيه من ذكريات وحنين.. قد يكون الوقت فهناك أوقات يشعر فيها الإنسان بحاجته إلى الحب مثل غروب الشمس، قد يشعر بعض الناس بالوحدة أو الخوف فيزداد لديهم الشعور بالاحتياج فيكون الرفيق هو الحل.

كذلك فإنه ليس من الغريب أن نعرف أن الإنسان تتأثر أيضًا مشاعره سواء كانت هذه المشاعر هى مشاعر حب أو حالة من الهدوء والرضا بتناوله لبعض الأغذية. بالطبع سيبدو هذا الموضوع غريبًا ولكنه واقعى ومدروس فإذا لاحظنا مشاعرنا نجدها تتأثر كثيرًا بما نتناوله من طعام.

إليك هنا عزيزى القارئ بعض المكونات الغذائية التى تخدم حالتنا النفسية فالإنسان يشعر بالحب حينما يشعر بالهدوء النفسى والشعور بالسعادة، إذا سنتناول هنا أغذية الهدوء النفسى التى تزيد الشعور بالحب.

1- عنصر البوتاسيوم: إنه أهم العناصر التى يجب أن يشملها غذاؤنا حيث إن نقصه فى الدم يؤدى إلى ظهور عصبية الجسم وسرعة الغضب والانفعال وبالتالى ارتفاع ضغط الدم.
ويأتى هذا السؤال أين يوجد هذا العنصر السحرى خاصة أنه يقل مع التقدم فى السن.

تشمل المصادر الغذائية للبوتاسيوم:

- الأسماك . - منتجات الألبان . - البقول واللحوم.





وبصفة أكثر خصوصية يوجد بكثرة فى : البلح والعسل الأبيض والأسود والموز والكمثرى والمشمش وقرع العسل والتين والأفوكادو والبطاطس والثوم والمكسرات والجزر.

وتجب الإشارة إلى أن اضطرابات الكلى والإسهال واستخدام مدرات البول كلها تسبب تدهورًا لمستويات البوتاسيوم كما أن التدخين والكافيين يقللان امتصاصه وأخيرًا الجسم يحتاج إلى البوتاسيوم لإفراز الهرمونات. ويؤدى إفراز هرمونات التوتر (الأدرينالين) إلى نقص فى النسبة بين البوتاسيوم والصوديوم داخل وخارج خلايا جسم الإنسان نتيجة لهذا فإن التوتر يزيد احتياج الجسم من البوتاسيوم.

2- الحمض الأمينى التربتوفان هو حمض أمينى أساسى وضرورى لإنتاج فيتامين (Niacin-B3) وهو يستخدم فى المخ لإنتاج هرمون السيروتونين Serotonin المسئول عن استقرار المزاج النفسى ومفيد للقلب ويشعر الإنسان بالراحة النفسية والسرور .

• **وهذه هي أفضل المصادر الغذائية** : الأرز الكامل والجبن القريش واللحوم والفول السودانى وبروتين الصويا والقصب والزبيب والتمر ونصيحتى الأخيرة أن تقوم بتناول ثلاث من الآتى يوميًا حتى تكون فى حالة حب وسعادة مستمرتين.

كوب عصير قصب أو عنب وملعقة كف اليد فول سودانى و4 تمرات وموزة وكوب من عصير الجزر أو تناول جزرتين و2 ملعقة صغيرة عسل وكوب من اللبن.
ولا يمكن أن تترك فائدة أوراق الخس حيث فيها مواد مهدئة تساعد على حسن التفكير والتأمل.

كثيرون منا لا يعرفون لماذا يتوجهون إلى تناول الشيكولاتة عند الشعور بالاكتئاب أو عدم الراحة النفسية وبالرغم من أن ذلك يؤدى إلى زيادة الوزن ولكن إذا قمنا بتناول ما سبق ذكره فلن نلجأ إلى تناول الشيكولاتة حيث أن احتياجنا لها يكون دائمًا على سبيل التعويض عن مشاعر الحب المفقودة.



أغذية العنف والخلافات العائلية

هناك أغذية تشعر الإنسان بالتعب والإرهاق والعصبية والعدوانية، وبالتالى فإن هذا يؤدى إلى كراهية النفس، أو بتعبير أقل عنفًا عدم الرضا عن النفس، وإليك عزيزى القارئ بعض الحقائق الغذائية التى أجمع عليها خبراء التغذية وقمت بعمل بعض التجارب عليها لإثبات مدى صحتها.

أولاً: إن أى لون من ألوان الطعام لا تستسيغه المعدة ينبغى أن يكف المرء عن تناوله ، فألوان الطعام كثيرة وأشكالها متنوعة بحيث يمكن أن يستبعد منها واحد أو اثنان حتى لو كانت ألوان الطعام المستبعدة لا تصيب غيرنا بضرر ، فالمعدة تختلف كما يختلف البشر، فإذا أكرهتها على ما لا تستسيغه تثور وتضرب عن العمل أو تحدث ضررًا ببعض الأعضاء مما يؤدى إلى عدم الشعور بالراحة وهذا من شأنه التأثير على علاقتك بالآخرين.

ثانيًا: تؤثر العواطف والانفعالات على عملية الهضم، فالخوف والقلق والغضب قد يعطلان الهضم، فيشعر المرء بالإزعاج وبالتالى يتضح هذا فى تصرفاته فمثلاً المرضى الذين يدخلون المستشفيات لإجراء جراحات قد يصابون فى صباح اليوم الذى سيجرى لهم فيها الجراحة بحالة سكر البول عند التحليل، ويطلق عليها اسم (السكر العاطفى) لأنه نتيجة الخوف والقلق.

ثالثًا: وذلك نقلاً عن أحدث الأبحاث التى نشرت فى مجال علاقة التغذية والانحراف السلوكى يقول البحث إنه إذا تناول الرجال كمية كبيرة من السكر المكرر والحلوى الجاهزة بالإضافة إلى الأطعمة المعالجة كيميائيًا سيؤدى ذلك إلى انخفاض مستوى إفراز هرمون التستوستيرون وذلك يصاحبه عادة خجل وانطواء ووحدة، كما أن استهلاكهم بإسراف فى تناول اللحم والبيض وغيرها من لحوم الطيور والجبن سيؤدى إلى زيادة إفراز هرمون التستوستيرون مما يؤدى إلى العدوانية وقد يعانون من رغبات عنيفة لا يمكن السيطرة عليها.



فإنه من الواضح أن تناول الطعام المتوازن الغنى بالخضراوات والنشويات المركبة كالحبوب الكاملة والبقول يؤدى إلى ضبط واتزان هذا الهرمون مما يؤدى إلى خلق توازن سلوكى وقد تم عمل تجارب عديدة فى عدة مناطق وثبت نجاحها.

- **وإليك ستة مقترحات غذائية تؤدى إلى توازن الانفعالات.**

- زيادة استهلاك الفاكهة والخضر والحبوب.
- تقليل استهلاك السكريات المعالجة والأطعمة التى يرتفع فيها تركيز السكر.
- تقليل الأطعمة الغنية بالدهن الصافى، وأن تحل محل الدهون المشبعة سواء كان مصدرها حيوانيًا أو نباتيًا دهون غير مشبعة (زيوت نباتية معالجة على البارد كزيت الزيتون والذرة وعباد الشمس).
- باستثناء الأطفال من الممكن أن يحل اللبن خالى الدسم محل اللبن كامل الدسم وكذلك منتجات الألبان الخالية الدسم مكان الأخرى الكاملة.
- تقليل استهلاك الزبدة والبيض وغيرها من المصادر الغنية بالكوليسترول.
- تقليل استهلاك الملح والأطعمة ذات المكون الملحى العالى.



رابعًا: يرى العلماء أن نقص السكر فى الدم Hypoglycemia هو السبب فى أنواع عديدة من الاضطرابات العقلية بما فى ذلك الاكتئاب والكسل المرضى والتقلبات المزاجية الخاصة والسلوك الغاضب والعنيف والتوتر العصبى أيضًا.

خامسًا: اكتشف الدكتور بنجامين فيجيوات منذ خمسة عشر عامًا أن الملونات الصناعية والروائح وبعض المواد الحافظة وبعض المواد المشابهة للأسبرين والتى تسمى (الساليسلات) وهى موجودة فى بعض الفواكه والخضراوات (الطماطم - البرتقال - الخوخ - العنب- الزبيب) تؤدى إلى النشاط الزائد والمفرط والعدوانية عند بعض الأطفال.

وبعد هذا العرض لعلاقة التغذية بالانحراف السلوكى نجد أنه بالرجوع إلى الطبيعة وتناول غذائنا بالطريقة التى استخدمها أجدادنا طعامًا صحيًا غير مكرر أو مصنع يعتمد على البقول والخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة بالإضافة إلى كمية معتدلة من اللحوم (120 جرامًا)، فإن ذلك يؤدى إلى الاتزان العاطفى.



التغذية والنوم العميق

تلعب التغذية دورًا مهمًا فى الحصول على قسط وافر من النوم أثناء الليل والذى لا ينعش العقل فقط بل يمنح الجسم الفرصة لترميم نفسه .

إن لطبيعة النوم الذى تحصله أثناء الليل تأثيرًا كبيرًا على حياتك اليومية سواء تركيزك، أم تفاعلك مع الآخرين ، أم عملك .

ولا توجد قواعد ثابتة لمقدار النوم الكافى لأن احتياجات الأشخاص تختلف، فبعض الأفراد يمكنهم العمل مع الحصول على خمس ساعات من النوم ليلاً بينما يحسن آخرون العمل بعد حصولهم على تسع أو عشر أو أحد عشر ساعة ليلاً يحتاج غالبية البالغين إلى ثمانى ساعات من النوم ليلاً ليشعروا بالحيوية ويعملوا بكفاءة - أما الأطفال عمومًا خاصة الصغار والمراهقون فيحتاجون إلى قدر أكبر من النوم - أما المسن عادة ما يستيقظ بشكل متكرر أثناء الليل .

يلعب النظام الغذائى دورًا فى هذا المجال حيث إن الجوع غالبًا ما يسبب انقطاع النوم ، ويمكن أن يؤدى نقص الكالسيوم والماغنسيوم إلى الاستيقاظ بعد بضع ساعات وعدم القدرة على النوم مرة أخرى .

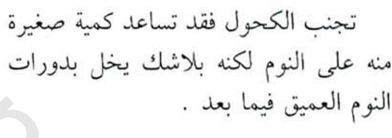
لابد من الإشارة أيضًا إلى أن المصابين بالأرق يميلون الى انخفاض مستوى السكر بالدم أو آلام بالعضلات أو عسر هضم أو القلق أو الضغوط أو الحزن أو الاكتئاب -كما أن ضغط الدم لديهم يكون أعلى من الطبيعى وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية .



أولًا: الأعشاب التى تفيدك فى النوم العميق؟

إن للبابونج خواص مهدئة وهو آمن بالنسبة للأطفال وكذلك بالنسبة للبالغين يساعد تناول شاى الباونج عدة مرات يوميًا فى تهدئة الجهاز العصبى وتعزيز النوم الهادئ.

ثانيًا: التغذية :



تجنب الكحول فقد تساعد كمية صغيرة منه على النوم لكنه بلاشك يخل بدورات النوم العميق فيما بعد .

- تجنب التبغ ، فبينما يبدو أن للتدخين أثرًا مهدئًا فإن النيكوتين فى الواقع محفز عصبى وقد يسبب مشاكل فى النوم.
- تناول لحم الديك أو الموز أو التين أو البلح «العجوة» أو الزبادى أو اللبن أو التونة أو منتجات حبوب القمح الكامل في المساء فهى غنية بالحامض الأمينى الأساسى «التربتوفان» الذى يساعد على النوم .
- تناول نصف ثمرة من الجريب فروت قبل النوم .
- احذر الجبن والشيكولاتة والباذنجان والبطاطس وسلطة الكرنب والسكر والسجق والسبانخ والطماطم مع اقتراب وقت النوم لأن هذه الأطعمة تحتوى على التيرامين الذى يزيد من إفراز بعض المواد المحفزة للمخ.
- تجنب نقط الأنف المضادة للاحتقان وعلاجات البرد فى وقت متأخر من اليوم بدون اسشارة الطبيب فهى قد تسبب النوم لبعض الأشخاص وقد يكون لها تأثير معاكس على البعض وتعمل كمحفز :
- تناول كوبًا من الحليب الدافئ والذى يحتوى على التربتوفان مع ملعقة شاى من العسل الذى يعد من السكريات البسيطة حيث تسهل الكربوهيدرات دخول التربتوفان إلى المخ.

- بالنسبة للأرق بين الحين والحين جرب استخدام الميلاتونين وهو هرمون يفرزه المخ وضرورى لتنظيم دورة النوم والاستيقاظ فى الجسم بعد استشارة الطبيب.
- إذا كنت تأخذ الكالسيوم كمكمل غذائى فجرب تناوله قبل النوم بساعة فهو يساعد على النوم العميق.
- يعتقد بعض الباحثين أن كثيرًا من النساء يعانين من نقص النحاس والحديد وأن هذا قد يسبب لديهن الأرق.
- كما أن بعض الأبحاث تشير بقوة إلى أن فقر الدم قد يكون له دور رئيسى فى الأرق ولذلك فإن تناول مكملات الفيتامينات والمعادن بشكل سليم هو أفضل سبيل لحل هذه المشكلة - والعناصر التى تفيد أكثر من غيرها: الكالسيوم - البوتاسيوم - الماغنسيوم - الزنك.

رغم أن إخصائيى النوم ينصحون المصابين بالأرق بتجنب الكافيين إلا أن الأشخاص الذين اعتادوا تناول القهوة فى وقت متأخر من النهار وفى المساء تصاب دورات نومهم بالخلل إذا امتنعوا عن شربها حيث إن الروتين الثابت هو أهم العوامل فى إرساء نمط صحى للنوم.



الشفاء..
بكوب عصير !

تعتبر الفواكه والخضراوات مصادر ممتازة للفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى حيث إنه قد ثبت أخيرًا أنها تقاوم كثيرًا من الأمراض وكذلك الأعشاب فهى تعتبر وسيلة طبيعية للمحافظة على الصحة وتجنب الأمراض وتساعد فى علاجها.

أولًا العصائر:

إن العصير من الطرق الممتازة لإضافة الخضراوات والفاكهة إلى الغذاء حيث إن كل المكونات تظل سليمة (فيتامين C وبقية الفيتامينات الذائبة فى الماء) حيث إنه يمكن تدميرها بالتصنيع الزائد أو الطهى.

فالعصير الطازج يمد الجسم بكل مكونات النبات الصحية فى شكل سهل هضمه وامتصاصه وهذه الوصفات السريعة والمفيدة للعصائر من الممكن عملها فى المطبخ ومن المستحسن استهلاكها في الحال وهى تعتبر أكثر فائدة من العصائر التى تكون جاهزة والتى تمت معالجتها بالحرارة لتطيل من عمر وجودها على الرف أو تم إضافة مواد حافظة لها.

هناك 3 أنواع من العصائر وهى:

1- العصائر الخضراء. 2- عصائر الخضراوات . 3- عصائر الفاكهة .

1 - العصائر الخضراء:

إن العصائر الخضراء تنظف الجسم من الملوثات ولها تأثير مجدد للشباب ولأنها صنعت من مختلف الخضراوات فهى غنية بمادة الكلوروفيل التى تساعد على تنقية الدم وبناء خلايا الدم الحمراء، كذلك تسيل السموم وتمد الجسم بالطاقة السريعة.

يمكن صنع العصائر الخضراء من القرنبيط والكرنب والسبانخ، ولتحلية العصير الأخضر من الممكن إضافة عصير التفاح والجزر الطازج (فقط وكذلك المياه النقية) ويمكنك شرب كوب 240 ملل فى اليوم ويعتبر كافيًا جدًا.



وإليك طريقة عمل عصير مفيد جدًا للنضارة والشباب.

- 4-5 جزرات.
- 3 أعواد بقدونس .
- ملء يد سبانخ
- ملء يد كرنب (سلطة).
- ثمرة بنجر شاملة الرأس.
- نصف فص ثوم مقشر.

تغسل كل هذه الخضراوات جيدًا ويقشر الجزر والبنجر وتقطع الخضراوات قطعًا مناسبة للعصارة.

يتم العصر والشرب فى الحال.

2 - عصائر الخضراوات:

إن عصائر الخضراوات مجددة للخلايا حيث إنها ترفع من قدرة جهاز المناعة وتزيل البقايا الحمضية كما أنها تساعد فى السيطرة على السمنة عن طريق إزالة دهون الجسم الزائدة.

من الجدير بالذكر أنه يتم استخدام هذه الخضراوات فى عمل العصير من اللفت ، الجزر، القرنبيط، الخيار، الكرنب، الكرفس، البقدونس، البنجر السبانخ ويعتبر عصير الجزر أكثر انتشارًا وهو غنى بالبتاى روتين فيتامين A الذى يساعد فى مهاجمة السرطان.

ويعتبر الثوم إضافة قوية ومفيدة إلى شراب الخضراوات قبل العصر، نضع الثوم فى الخل لمدة دقيقة واحدة وذلك لقتل البكتريا والفطر على السطح واستخدام فص ثوم واحد فقط فى كوبين من العصير.

وهاتان الوصفتان مثال للعصائر المفيدة.



● عصير البطاطس النيئة (بوتاسيوم):

وهى مفيدة للمعدة ولمعالجة الحموضة بـ3 بطاطس متوسطة - جزرة - ساق كرفس - كوب ماء نقى.

الطريقة :

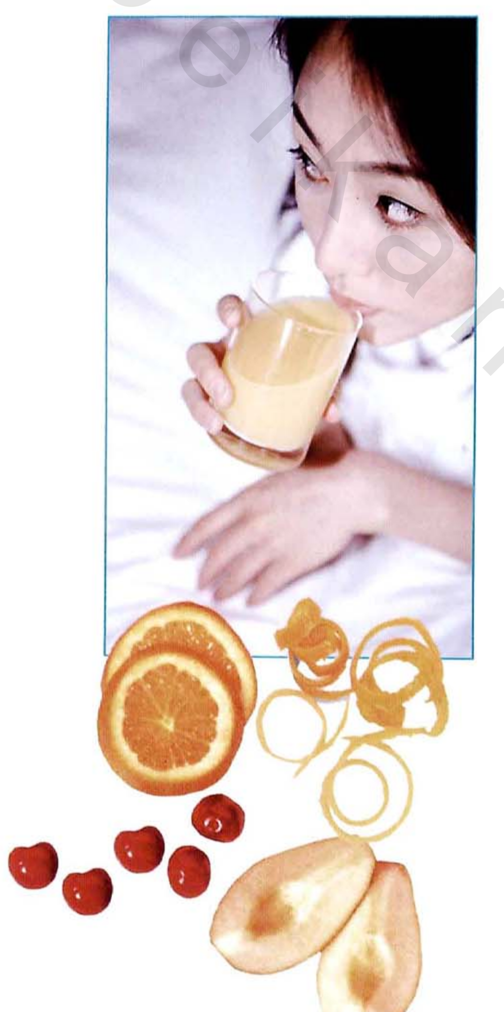
- قشر البطاطس أو اكحتها وتزال عنها كل البقع السوداء.
- اقسم كل واحدة اثنين وقطعها على حسب العصارة.
- اغسل الجزر والكرفس وقشر الجزر وقطعه.
- ضع الخضراوات فى العصارة مع الماء واشربه فى الحال.

• عصير القرنبيط، وهو مفيد لعلاج قرحة المعدة والتهاباتها :

الكمية : نصف رأس قرنبيط - ثمرة تفاح أو جزرتين - ربع كوب ماء نقى.

الطريقة:

اغسل الخضراوات والفاكهة وقشرها وقطعها قطعًا تناسب عصارتك.
ضع الخضراوات فى العصارة مع الماء واشربه فى الحال .



3 - عصائر الفاكهة:

إن عصائر الفاكهة تساعد فى تنظيف الجسم وتغذيته بالمواد الغذائية المهمة متضمنة مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان وأمراض القلب والشرايين.

بالرغم من أن معظم الفاكهة من الممكن عصرها إلا أن هناك عصائر معينة تعتبر صحية. . فمثلاً عصير البطيخ يعتبر من العصائر المنظفة للمعدة ويشعرك بالانتعاش خاصة فى الجو الحار . كما أن عصير التفاح والمشمش مضادان للأكسدة ويعتبران من المنظفات القوية للشرايين ومن الممكن شرب كوب إلى كوب ونصف الكوب من العصير الطازج يوميًا، كذلك البرتقال يمد الجسم بفيتامين C ويساعد على امتصاص الحديد الموجود فى الخضراوات كالسبانخ.

إعادة الحيوية لجلدك بعد الصيف.. بالغذاء



إن التوازن بين الزيوت والرطوبة يعتبر شيئًا حيويًا من أجل جلد صحيح وصحى، فالغدد الدهنية تفرز الزيوت والرطوبة موجودة فى الماء داخل خلايا الجلد، ويحافظ على هذه الخلايا فى حالة صحية وتبدو شابة ونشطة، ونظرًا لأن الزيوت والرطوبة يعملان معًا، فلابد أن تكون خلايا الجلد رطبة بما يكفى، وتكون بها الزيوت للعمل كدرع يمنع التبخر الزائد للرطوبة.

يوجد نوعان من جفاف الجلد خاصة بعد التعرض لفترة طويلة للشمس وبعد المصيف على الأخص.

أولاً: جفاف الجلد البسيط: ويكون نتيجة لنقص فى الزيوت الطبيعية.

ثانيًا: جفاف الجلد المركب للزيوت والرطوبة معًا: وفى هذا النوع تظهر خطوط دقيقة وبقع بنية وتغيير فى لون الجلد، وزيادة فى حجم المسام وترهل الجلد.

من المعتاد جفاف الجلد فى المناطق المعرضة للعوامل الطبيعية مثل الوجه واليدين، لكن قد تكون مشكلة للجسم كله أيضًا خاصة فى فصل الشتاء، وقد ينشأ نتيجة لعدة عوامل:

- التعرض للشمس أو الرياح أو البرد أو المواد الكيميائية أو مستحضرات التجميل أو الإكثار من الاستحمام باستخدام صابون قوى.
- إن النقص الغذائى أيضًا يؤدى إلى جفاف الجلد خاصة نقص فيتامين A وفيتامين B.



غالبًا ما يعانى أصحاب البشرة الفاتحة أكثر من غيرهم الإصابة بجفاف الجلد خاصة مع تقدم السن، فيميل جلدهم إلى أن يصبح أقل سمكًا وأكثر جفافًا مع تقدم السن.

كثير من الناس لديهم جلد جاف فى بعض المناطق وزيتى فى مناطق أخرى.. يميل جلد الجبهة والأنف والذقن إلى كونه زيتيًا، بينما يميل الجلد المغطى لباقى الوجه للجفاف .

إليك هذه النصائح الغذائية للتغلب على مشاكل الجلد.



أولًا: الأعشاب:

- الصبار يعد من الأعشاب الملطفة والشافية عند استعماله خارجيًا كما أنه يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميتة، فقم بوضع لب الصبار على المناطق المصابة.
- قم برش الماء المزود بالزهر أو الورد طوال اليوم على الجلد لاستعادة الرطوبة المفقودة، ويتم تحضيره كالآتى (4 نقاط من زيت الورد على كوب واحد من الماء).
- حمام البخار للوجه مهم جدًا مرة أسبوعيًا، ويوضع فى الماء المغلى أعشاب بابونج وورد ونعناع، ثم يقرب الوجه من البخار المتصاعد لمدة ربع ساعة ثم يترك ليجفف فى الهواء ثم يوضع كريم مرطب ثم يتم مسحه بماء الورد.

ثانيًا: التغذية :

- تناول غذاء يتضمن أطعمة غير مطهوة مثل الخضراوات والفواكه والحبوب والبذور والمكسرات .
- تناول الأطعمة الغنية بعنصر الكبريت ، فهى تساعد على إبقاء الجلد ناعمًا وشابًا، وهذه الأطعمة هى الثوم والبصل والبيض.
- تناول الخضراوات ذات اللون الأصفر والبرتقالى، حيث إنها غنية بمادة البيتاكروتين ، كما أنها من المواد السابقة لتكوين فيتامين A.
- تناول 8 أكواب من الماء يوميًا.
- تجنب الأطعمة المقلية والدهون الحيوانية والزيوت النباتية المعالجة حراريًا.
- تجنب بقدر الإمكان تسخين الزيوت، حيث إن هذا يؤدى إلى إنتاج شقوق حرة لها تأثير مدمر على الجلد
- لا تتناول المياه الغازية أو السكر أو الشيكولاتة .
- تجنب الكحول والكافيين فهما مدران للبول، مما يؤدى إلى فقدان السوائل والمعادن الضرورية بالجسم.
- لا تدخن فإن النيكوتين يؤدى إلى انقباض الأوعية الدموية بما فيها الشعيرات الدقيقة المغذية للجلد، مما يحرمه من الأكسجين، والمواد المغذية التى يحتاجها للبقاء فى حالة سليمة ، كما أن التدخين يتضمن تكرارها لأوضاع معينة للوجه ينتهى الحال إلى ثباتها فى شكل تجاعيد.
- استخدم اللوفة والماء الدافئ مرتين أسبوعيًا لغسل الوجه، وذلك لتقوية الدورة الدموية، وإزالة الخلايا الميتة من الجلد مع تجنب استخدام اللوف حول العينين.



- استخدم زيت الزيتون أو اللوز لتنظيف الجلد ثم غسله بالماء الدافى، ، وقماشة ناعمة، ولا يستخدم الصابون القوى أو الكريمات المنظفة للجلد.
- قم بعمل قناع للوجه مرة أسبوعيًا باستخدام الزبادى والعسل.
- تجنب الشمس بقدر الإمكان.
- يمكن أن يكون الجلد الجاف إحدى علامات نقص نشاط الغدة الدرقية، لذلك لابد من استشارة الطبيب ، كما أن بعض الأدوية قد يؤدى إلى جفاف الجلد بما فيها مدرات البول ومضادات التقلص ومضادات الهيستامين.

وأخيرًا فإن الجلد المتوازن يعتمد على إنتاج العوامل المرطبة الطبيعية التى تساعده على جذب الرطوبة والاحتفاظ بها، وتساعد بعض الأحماض على إنتاج هذه العوامل وتوجد هذه الأحماض بصورة طبيعية فى التفاح واللبن وقصب السكر والفواكه الحمضية والطماطم والعنب.



النظام الغذائى الأمثل لإنقاص الوزن

تناول 8 وجبات يوميًا..
واجعل الغداء وجبتك الأساسية وليس العشاء

سنتناول الآن الأساليب والطرق الصحية لإنقاص الوزن ودور التغذية فى ذلك، ونبدأ بالنصائح الأساسية لأصحاب الوزن الزائد فيما يتعلق بالوجبات الغذائية وعناصرها الآمنة :

1- لا تقلق كثيرًا بشأن عدد السعرات التى تستهلكها قدر قلقك على تناول الأطعمة المناسبة.

2- قم بتغيير طعامك وتأكد من تناول أنواع مختلفة من الأطعمة.

3- لابد من معرفة بعض المعلومات الغذائية التى قد تفيدك أثناء اتباعك للنظام الغذائى وهى مثلاً :

- إن البروتينات يمكن أن تزيد من معدل تمثيلك الغذائى بحوالى 30٪ وتساعد على إفراز الأنسولين وذلك عن طريق تنشيط هرمون الجلوكوجون Glucagon الذى يفرزه البنكرياس.
- تناول بكثرة النشويات المركبة مثل العدس والسمسم والفاصوليا والأرز بقشره والحبوب الكاملة تساعد على إمداد الجسم بالبروتين مع زيادة الإحساس بالشبع.
- الأسماك والدجاج واللحوم الحمراء منزوعة الدهن يجب أن تكون إما مشوية فى الفرن أو مسلوقة وليست مقلية.



- تناول الفاكهة الطازجة مهم جدًا ويجب أن تحرص على أن يكون ضمن وجباتك اليومية وجبة فاكهة أو خضراوات فقط.
- تناول الخضراوات قليلة السعرات الحرارية مثل البروكلى والقرنبيط والكرنب والجزر والكرفس والخيار والملوخية والفاصوليا والسبانخ واللفت والخس والبصل والفجل.
- تناول الفواكه قليلة السعرات الحرارية مثل التفاح، الشمام، الجريب فروت، الفراولة ، البطيخ، الأناناس، الكمثرى.
- اشرب من 8 إلى 10 أكواب من السوائل يوميًا والمقصود هنا بالسوائل الماء والأعشاب.
- قسم وجباتك إلى ثمانى وجبات على أن تكون الوجبات الصغيرة مكونة من : الكرفس والجزر والخيار والفيشار الطازج غير المملح والزبادى الخالى الدسم.
- لا تستهلك السكر بكميات كبيرة حيث إن السكر ينشط إفراز الأنسولين الذى يحفز أنزيمات تساعد على مرور الدهون من الدم إلى الخلايا الدهنية.
- لا تتناول الألياف مع المكملات الغذائية (الفيتامينات) أو الأدوية بل تناولها بمفردها.
- كن نشطًا وقم بالمشى كل يوم لمدة 15 دقيقة بعد الإفطار أو قبل العشاء.
- لا تهمل وجبة الإفطار فهى تقفز بسرعة بمعدل التمثيل الغذائى عند بداية اليوم واحرص على تناول الوجبات الخفيفة كل ثلاث ساعات خلال اليوم للحفاظ على معدل التمثيل ثابتًا والإحساس بالامتلاء.
- حاول أن تجعل وجبتك الأساسية هى الغداء وليس العشاء.
- إذا استبدت بك الرغبة لتأكل فارتد حزامًا ضيقًا، فهو لن يريحك وسوف يذكرك بأنك تريد أن تتخلص من الدهون الكثيرة .

- تناول الطعام ببطء فإن المعدة تعطى إشارات للمخ بعد 20 دقيقة من بدء تناول الطعام.
- لمعرفة احتياجاتك من السعرات الحرارية قم بإجراء المعادلة التالية: وزن الجسم بالكيلو جرام x 22 = عدد السعرات . وأخيرًا أوضحت دراسة أجراها قسم الزراعة فى الولايات المتحدة الأمريكية أن البورون يمكن أن يسرع من حرق السعرات ويحتوى الزبيب والبصل على كمية كبيرة من هذا العنصر.

- **وأخيرًا** إليك هذا النظام الغذائى الذى يساعد كثيرًا على التخلص من الوزن بطريقة صحية.

الإفطار:

نصف كوب من البليلة أو الكورن فليكس + نصف كوب لبن خالى الدسم.

السناك بعد 2 ساعة : 1 كوب من العصير أو فاكهة طازجة.

السناك بعد 2 ساعة : 1 كوب من الزبادى خالى الدسم مع خيارة.

الغداء:

سلطة خضراء + خضار (نىّ فى نىّ بدون دهون أو مسلوق) + قطعة بروتين (أى نوع فى حدود 150 جرامًا) + ربع رغيف أو نصف كوب أرز مسلوق.

السناك بعد ثلاث ساعات : 1 فاكهة.

السناك بعد 2 ساعة : 1 زبادى خالى الدسم .

العشاء:

سلطة خضراء + جبنة قريش فى حدود نصف كوب + ربع رغيف.



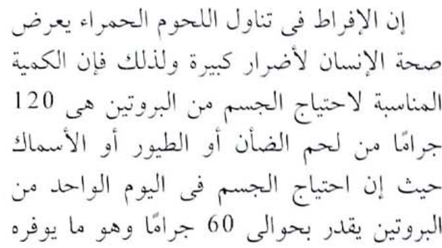
لحم الغنم مصدر بروتينى مناسب لكل الأعمار

اللحوم الحيوانية هى المصدر الوحيد للبروتينات الكاملة حيث تحتوى على كميات كبيرة ووافرة من الأحماض الأمينية الأساسية ولكن فى الواقع ونظرًا لاحتواء اللحوم على نسبة مرتفعة من الدهون فضلاً عن استخدام المضادات الحيوية وكيميائيات أخرى في تربية الدواجن والماشية، فإن معظم تلك الأطعمة يجب تناولها باعتدال.

يمثل لحم الغنم مكانة مميزة بين جميع اللحوم الحمراء الأخرى وذلك لقيمته الغذائية العالية فبالرغم من أن بعض القطع تحتوى على نسبة عالية من الدهون إلا أن الدهون الموجودة فيه لا تتداخل مع اللحم الأحمر كما هو الحال مع لحوم البقر. بالإضافة إلى أنه يمكن إزالة معظم الدهون بسهولة من اللحم قبل طهيه.

ولحم الغنم غنى بمجموعة من فيتامينات B المركبة وذلك بالإضافة إلى الحديد، والفسفور، الكالسيوم، البوتاسيوم، ويعد لحم الغنم مصدرًا بروتينيًا جيدًا لكل الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم وذلك لأنه سهل الهضم ونادرًا ما يسبب الإصابة بالحساسية التى تسببها الأطعمة وإليك بعض الحقائق الغذائية عن لحم الغنم : كل 100 جرام لحم ضأن - 235 سعر حرارى وحوالى 18 جرامًا بروتين، 17.5 جرام دهون.

إن أفضل اللحم ما كان يحتوى على كمية قليلة من الدهون لذلك فإن لحم الكتف والذراع أخف اللحوم وألذه وأسرعه هضمًا.



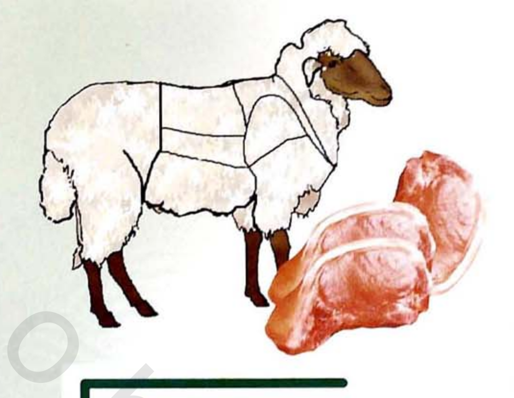
الكمية الواجب تناولها من اللحوم الحمراء عمومًا:

إن الإفراط فى تناول اللحوم الحمراء يعرض صحة الإنسان لأضرار كبيرة ولذلك فإن الكمية المناسبة لاحتياج الجسم من البروتين هى 120 جرامًا من لحم الضأن أو الطيور أو الأسماك حيث إن احتياج الجسم فى اليوم الواحد من البروتين يقدر بحوالى 60 جرامًا وهو ما يوفره 120 جرامًا لحمًا صافيًا وكذلك لابد من ذكر أن الأشخاص الذين يتناولون اللحوم بأزيد من احتياجاتهم اليومية يعرضون صحتهم لأضرار كثيرة حيث إن المقدار الزائد عن حاجة الجسم لابد أن يتخلص منه الجسم عن طريق الكليتين وفى ذلك إجهاد كبير لهما وكذلك الكبد. وهذا الجدول به مقارنة بين الثلاثة أنواع من اللحوم من حيث السعرات وكمية الدهون والبروتين:

النوع	الوزن	السعرات الحرارية	البروتين	الدهون
الضأن	100 جرام	235	18 جراما	17.5 جرام
العجل	100 جرام	181	19.2 جرامًا	11 جرامًا
البقر	100 جرام	364	22 جرامًا	30 جرامًا

إليك عزيزى القارئ بعض المعلومات عن الأعضاء الداخلية للحيوان:
حيث أن بعض الأشخاص يعشقون تناول الكبد، القلب، المخ، الكليتين، اللسان، والكرشة.

بالرغم من القيمة الغذائية العالية للحوم أعضاء الحيوانات الداخلية إلا أنها تحتوى على نسبة عالية جدًا من الكوليسترول كما أن الخوف من مرض جنون البقر قد سبب ازدياد القلق خوفًا من الإصابة بهذا المرض وسأحاول تناول الحقائق الغذائية لكل عضو على حدة :



- **الكبد:**

يعتبر مخزنًا لفيتامين A والحديد والزنك ولكن هناك جانبًا سلبيًا فى الكبد وهو احتواؤها على نسبة عالية من الكوليسترول وكذلك احتواؤها على بقايا المضادات الحيوية والعقاقير الأخرى التى تطعم بها الحيوانات إلى جانب السموم الأخرى التى تكون مصدرها البيئة، فهى مركز تجمع السموم فى الجسم كذلك احتواؤها على نسبة عالية من فيتامين A يجعلنا لا ننصح بتناولها عدة مرات أسبوعيًا لأنه قد يصيب الشخص بحالة تسمم إذا تناول هذا الفيتامين بصورة أكبر من احتياجه بصورة تسبب تلفًا فى الكبد وأمراضًا أخرى كثيرة لذلك فإن تناول الكبد بين الحين والاخر ضمن نظام غذائى منخفض السعرات الحرارية والدهون والكوليسترول قد لا يشكل ضررًا إلا فى حالة الإصابة بمرض فى القلب أو ارتفاع كوليسترول الدم.

- **المخ:**

يحتوى على نسبة عالية من الكوليسترول رغم أنه مصدر ممتاز لفيتامين B12

- **القلب:**

يحتوى على كمية أقل من الكوليسترول والدهون ونسبة عالية من فيتامين B12 وحديد وبوتاسيوم.

- **الكلاوى:**

تحتوى على نسبة منخفضة من الدهون ونسبة عالية من البروتين وكمية كبيرة من فيتامين B12 والحديد والفوليك أسيد.

- **اللسان:**

يحتوى على نسبة عالية من الدون وكمية كبيرة من فيتامين B12 .

- **الكرشة :**

أي المعدة : توفر كمية من البروتين العالى وكمية جيدة من البوتاسيوم ولكن كمية قليلة من المعادن.





التغذية والخصوبة والحمل

إن التغذية الجيدة لا تكون مهمة للمرأة فى أي فترة من فترات حياتها مثلما تكون خلال فترة الحمل فالمرأة تحتاج لسعرات حرارية إضافية بنسبة 15٪ فقط وقد ترتفع احتياجاتها لبعض المغذيات إلى الضعف .

أولاً: سنتحدث عن غذاء المرأة الحامل عامة:

على كل امرأة تخطط للحمل يجب عليها أن تُقيم عاداتها الغذائية وذلك عن طريق :

1- الوصول إلى وزنها المثالى قبل أن تحاول الحمل.

2- لابد من الامتناع عن التدخين قبل محاولة الحمل، فالتدخين لا يقلل فقط الخصوبة بل يشكل أيضًا خطرًا على الجنين ويزيد خطر الإجهاض وولادة طفل منخفض الوزن .

3- لابد من مراقبة استهلاكك لأى نوع من أقراص الفيتامينات المكملة وعلى الأخص التوقف عن تناول الجرعات العالية من فيتامين (أ) قبل عدة أشهر من محاولة الحمل لأن الكميات الكبيرة المخزنة من هذه الفيتامين تتسبب فى تشوهات خلقية شديدة وقد تنصح النساء اللاتى يخططن للحمل بعدم تناول الكبد بسبب محتواها العالى من فيتامين A إلا فى بعض حالات الأنيميا.



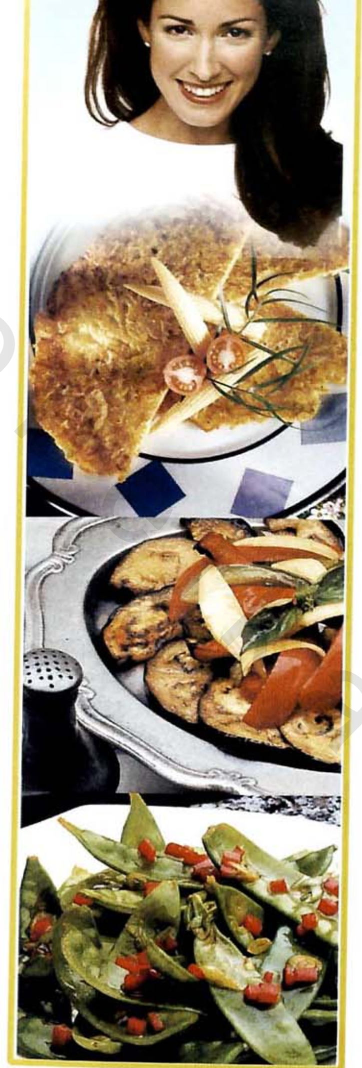
4- تحتاج غالبية النساء إلى إضافة حوالى 300 سعر حرارى لنظامهن الغذائى اليومى والأطعمة التى توفر هذا العدد من السعرات الحرارية هى كوب ونصف الكوب من اللبن خالى الدسم وبيضة ونصف رغيف خبز.

5- تحتاج الحامل إلى 60 جرامًا من البروتين ويتوفر هذا فى 120 جرام لحوم أو كوب وربع من اللبن الطازج مع مراعاة أن الكميات الزائدة عن الحد من البروتين قد تكون ضارة .

6- الأطعمة التى يفضل تناولها لإمداد الجسم بالبروتينات اللازمة هى اللحوم الحمراء، الطيور، الأسماك، الألبان، البيض.

7- تحتاج المرأة الحامل إلى 1200 مليجرام من الكالسيوم يوميًا أى ضعف استهلاكها اليومي وخاصة إذا كانت المرأة الحامل قبل سن الثلاثين حيث إنها مازالت فى مرحلة النمو.

8- إن الألبان ومنتجاتها القليلة أو المنزوعة الدسم من أفضل المصادر الغذائية للكالسيوم ومن المصادر الأخرى الخضراوات الورقية، فول الصويا ومنتجاتها، السمسم، السالمون ، السردين مع العظام.



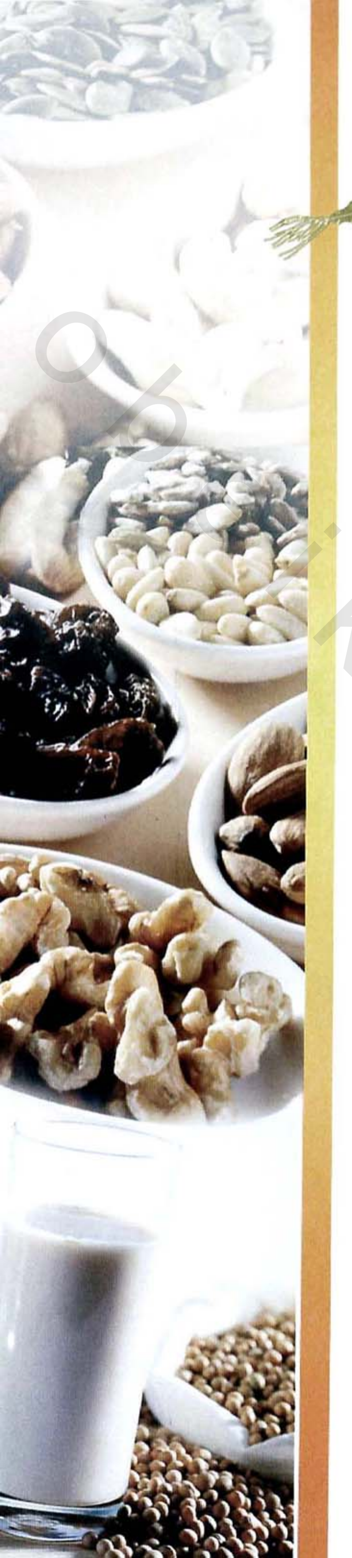
9- يتضاعف احتياج النساء إلى الحديد خلال فترة الحمل وهذه الزيادة ضرورية بسبب تضاعف حجم الدم واحتياج الجنين إلى تخزين كميات كافية منه لتفيده خلال الأشهر الأولى من حياته .

10- الأطعمة الغنية بالحديد هى اللحوم الحمراء، الأسماك، الطيور، البقوليات، البيض، الخضراوات الورقية ، ويتم امتصاص الحديد الموجود فى المنتجات الحيوانية بشكل أكثر كفاءة من الحديد الموجود فى المنتجات النباتية. وللتغلب على ذلك لابد من تناول فيتامين C مع الأطعمة النباتية لتمكين الجسم من امتصاص الحديد، ولابد من معرفة أن هناك بعض السوائل التى تقلل من امتصاص الحديد مثل القهوة ، والشاى، واللبن.

11- بالنسبة لحمض الفوليك ينصح جميع الأطباء السيدات اللاتى يخططن للحمل أن يتناولن الأقراص المكملة لهذا الفيتامين فى الأسابيع الستة الأولى ومصادره الجيدة هى الحمضيات، الفول السودانى، الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة.

12- يدور جدل كبير حول استخدام المحليات الصناعية فى الأطعمة والمشروبات خاصة خلال فترة الحمل وإن تم التصديق على ثلاث محليات فى الولايات المتحدة الأمريكية.

13- لقد توصلت دراسة حديثة إلى انخفاض نسبة الخصوبة عند النساء اللاتى يشربن القهوة بكثرة وقد أكدت الدراسات إلى أن شرب أكثر من 2 كوب أو ثلاثة أكواب من القهوة فى اليوم يزيد من خطورة ولادة أطفال تنخفض أوزانهم عن المعدل الطبيعى.



هكذا تصحّوا فى رمضان

فى هذا الشهر الكريم تكثر الولائم والدعوات سواء كانت إفطارًا أم سحورًا وسنتعلم معًا كيفية التوفيق بين الصواب والخطأ فى تناول غذائنا والتحكم فى إرادتنا أمام المغريات حتى نصل بأجسامنا إلى الصحة والنشاط وشهر رمضان فرصة لبداية إنشاء عادات جديدة قد تستمر معنا.

أولاً: سأبدأ بمعرفة ما يحدث فى أجسامنا بطريقة بسيطة جدًا، فإننى أشبه هنا جسم الإنسان بالآلة التى ظلت لا تعمل لساعات طوال وفجأة وضعنا فيها مواد تشغيل أكثر من إمكانياتها فماذا سيحدث ؟

- لن تنتج بكفاءة . - تكثر فيها الأعطال.

وهذا هو جسم الإنسان إذا تناول غذاء أكبر من حاجته فهو لن يُتم الهضم بصورة سليمة وبالتالى سيصاب بعسر الهضم والخمول كما أنه سيصاب بالأمراض المتعلقة بسوء التغذية.

ثانيًا: لابد من معرفة بعض الحقائق قبل بداية تناول الغذاء : إن المعدة تعطى إشارتها للمخ بالشبع بعد 20 دقيقة من بدء تناول الطعام ولذا فإنه من الممكن استغلال هذه المعلومة فى معرفة طريقة التغذية.

ثالثًا: النظام الغذائى الأمثل الذى يستطيع الشخص السليم الذى لا يعانى من أى مشكلة صحية اتباعه بنفس الخطوات.



الإفطار:

- عند سماع الآذان تناول كوبًا من الماء الدافئ بعده 3 تمرات.
- الذهاب لأداء الفريضة (صلاة المغرب)، ثم تناول الإفطار وذلك بعد تناول التمر بمدة 10 أو 15 دقيقة، مع الأخذ فى الاعتبار أن الإفطار يستغرق 15 دقيقة على الأقل.
- تناول الشوربة خالية الدسم (وذلك بوضعها فى الثلاجة بعد طبخها ثم نزع الدهون التى تظهر على سطح الكوب).
- تناول الخضراوات المطهوة ثم تناول السلطة بكل مكوناتها.
- تناول البروتين المعد سواء كان حيوانيًا أو نباتيًا ويكون فى حدود 120 جرامًا وهو ما يعادل ربع فرخة أو $^1/_8$ كيلو لحمة أو نصف كيلو سمك بعظمه أو 1 كوب صغير من الفول وتناول النشويات وتكون فى حدود كوب من الأرز أو المكرونة أو نصف رغيف ومن الممكن استخدام بعض الدهون في وجبة الإفطار وتكون فى حدود 4 ملاعق صغيرة من أى دهون ، ولكن بالطبع يفضل الزيوت النباتية لأنها غير مشبعة أي التى لا تتجمد فى درجة حرارة الغرفة لما لها من فوائد بالإضافة إلى مراعاة عدم تعريضها للنار كثيرًا للاستفادة من فيتامين E الموجود فى هذه الزيوت.



ملحوظة :

إذا أردت تناول بعض الحلوى بعد الإفطار فيفضل التأنى قليلاً ويكون ذلك بعد ساعتين من الانتهاء من الإفطار وخلال هذه الفترة قد تستطيع تناول الشاى الأخضر ويفضل عدم إضافة السكر إليه وإذا أردنا تحليته فلا يزيد على ملعقة صغيرة سكر أو عسل .

السناك : بعد الإفطار بثلاث ساعات.

قطعة من الحلوى أيًا كان نوعها وذلك فى حجم نصف كف اليد.

السناك : بعد ساعتين.

تناول الفواكه المجففة أو الطازجة حيث إنه فى شهر رمضان قد ننسى تناول الفاكهة لذلك فإن أغلب الصائمين يعانون من الإمساك خاصة فى بداية هذا الشهر وتكون فى حدود 4 وحدات (مجففة) أو 2 وحدة طازجة .

- تناول بعض المكسرات وتكون فى حدود 10 حبات .

السحور :

فى هذه الوجبة يجب أن يتوافر عنصران مهمان وهما الطاقة والتغذية حتى يستطيع الصائم إكمال يومه بصحة ونشاط.

- تناول الزبادى وإذا كان خالى الدسم فمن الممكن تناول اثنين مضافًا إليهما ملعقتا عسل أسود.
- تناول 1 بيضة مسلوقة.
- تناول نصف كوب فول مدمس.
- تناول نصف رغيف من الخبز.
- عدم إغفال السلطة حيث إنها تمد الجسم بكل ما يحتاجه من فيتامينات ومعادن وتساعده على تحمل العطش خاصة الخيار .



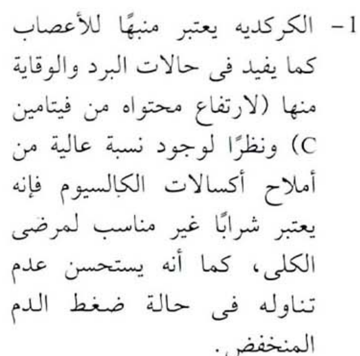
أغذية الامتحانات والأيام الصعبة

هل هناك تغذية خاصة لمرحلة الامتحانات حتى يستطيع الآباء معاونة أبنائهم على المذاكرة ؟

والإجابة هى بنعم هناك تغذية تساعد الأبناء على التركيز وتمدهم بالطاقة اللازمة لأداء واجباتهم، ففى هذه الفترة يعانى الطلبة من بعض الحالات المتضاربة: أرق، تعب مزمن، صداع، وقد يعانى البعض من الضعف العام والاكتئاب، وقد ثبت أن اتباع نظام غذائى متوازن له أهمية خاصة جدًا، فالغذاء الذى يحتوى على كمية جيدة من النشويات والفواكه والخضراوات يوفر الطاقة التى يحتاجها الجسم فى هذه الفترة وتناول كمية مناسبة من البروتينات مهم جدًا لغذاء المخ وقد ينصح بعض الأخصائيين بأخذ مكملات من فيتامين B_{12} بالإضافة إلى فيتامين C,A والحديد والزنك لعلاج التعب المزمن لكن يبقى اتباع نظام غذائى متوازن خيارًا أفضل من تناول هذه الأقراص المكملة، فبقليل من النظام سواء فى النوم أو الرياضة أو الغذاء يستطيع الطالب الحصول على التركيز المنشود لمعاونته على المذاكرة.

إليك التغذية والمشروبات المفيدة فى هذه الفترة من العام:





أولًا الأعشاب والمشروبات:

1- الكركديه يعتبر منبهًا للأعصاب كما يفيد فى حالات البرد والوقاية منها (لارتفاع محتواه من فيتامين C) ونظرًا لوجود نسبة عالية من أملاح أكسالات الكالسيوم فإنه يعتبر شرابًا غير مناسب لمرضى الكلى، كما أنه يستحسن عدم تناوله فى حالة ضغط الدم المنخفض.

2- العرقسوس وترجع قيمته الغذائية لاحتوائه على نسبة عالية من النشويات والسكريات وعلى بعض الأملاح وهذه تمد الجسم ببعض احتياجاته من السكر والنشا التى تفيد فى عملية الاحتراق اللازمة للمجهود الجسمانى لكن ينصح بالإقلال من استخدامه أو الامتناع نهائيًا عن شربه فى حالات ارتفاع ضغط الدم ومرضى القلب والذين يعانون من أمراض السمنة.

3- التمر هندي ويؤخذ على الريق ويؤخذ مساء نصف كوب بعد الأكل.

4- الزنجبيل مفيد جدًا للمخ والأعصاب.

5- الكاكاو حيث إنه يحتوى على نسبة كبيرة من القيمة الغذائية العالية 10٪ كاربوهيدرات 6٪ بروتينات و 6.5٪ دهون ، كما يحتوى على الصوديوم والفوسفور والحديد علاوة على احتوائه على الكافيين وعادة ما يضيفون إليه الحليب لزيادة فائدته مع ملاحظة أنه ينصح بالإقلال من استخدام الكاكاو بشكل عام والامتناع عن استخدامه نهائيًا لمرضى الاضطرابات المعوية والقولون والكبد.

6- الشاى ويستحب الشاى الأخضر حيث إن الشاى الأحمر يحتوى على نسبة كبيرة من الكافيين وحمض التنيك وبإضافة قليل من اللبن الحليب عليه يترسب حمض التنيك الذى يسبب الإمساك ويستحسن عدم غلى الشاى بل ينقع فى الماء المغلى لمدة 3 دقائق فقط حيث إن الغليان يفرز ما فى الشاى من مواد قد تكون مضرة .



7- القهوة ولا يستحب الإكثار من تناولها حيث إنها تحتوى على الكثير من الكافيين الذي قد يسبب الأرق والتوتر.



ثانيًا: التغذية :

1- تناول طعامًا متوازنًا: 50٪ منه أطعمة نيئة وعصائر طازجة،
2- يجب أن يكون معظم طعامك من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.
3- تناول بانتظام منتجات الألبان الحامضة مثل الزبادى واللبن الرائب للتغلب على الإجهاد المزمن.
4- تناول الكثير من الماء على الأقل 8 أكواب يوميًا بمعدل كوب ماء كل ساعتين أو ثلاث ساعات فى النهار .
5- لا تأكل المحار، الأطعمة المقلية، الأطعمة المملحة، الأطعمة المعبأة، السكر، الدقيق الأبيض.
6- الاستحمام بماء بارد بشكل منتظم قد يحسن أعراض الإجهاد المزمن ومع ذلك فالمصابون بأمراض القلب أو الجهاز الدورى أو أى مشاكل صحية خطيرة يجب عدم استخدام الماء البارد إلا بعد استشارة الطبيب.
7- تناول الكوسة والقرع بجميع أشكالهما.
8- تناول قدرًا قليلاً من اللحوم الحمراء.
9- زاول التدريبات الرياضية بانتظام فالعقل السليم فى الجسم السليم.
10- احرص على النوم وأخذ الراحة الكافية للمساعدة على التركيز.
11- تناول السبانخ والطماطم فهذه الأطعمة تحتوى على الثيرامين الذى يزيد من إفراز مواد تحفز المخ ويستحسن أن يكون وقت تناولهما بعيدًا عن وقت النوم.

الإفطار والوجبات المثالية للأطفال فى المدارس



طفلى عمره خمس سنوات ويرفض كثيرًا من الطعام الصحى الذى أعتقد أن له فائدة كبيرة، وهذه السنة أول سنة حضانة ، فماذا أفعل؟

هذا سؤال تطرحه أغلب الأمهات وتحتار فى اختيار أنسب الأطعمة لطفلها، لأن الطفل أقل من سن خمس سنوات يحتاج لغذاء مختلف عن الأكبر سنًا، فهو يحتاج إلى تغذية متوازنة تمده بالسعرات الحرارية والمواد الغذائية ، وهذا يختلف عن طعام البالغين، فمثلاً الطفل يحتاج للدهون لأنها المورد الأساسى للطاقة والفيتامينات، وأيضًا تمد الجسم بالأحماض الدهنية اللازمة له فى هذا العمر، وهى تتركزفى الدهون من الألبان والجبنة واللحوم البيضاء، فهذه المنتجات تحتوى على دهون سهلة الهضم وبها كالسيوم وحديد.

لابد أن لا يتناول الأطفال فى هذه السن الألياف الكثيرة وذلك لعدة أسباب:

- أنها تضعف شهيتهم فتجعلهم غير قادرين على تناول مواد غذائية أخرى.
- من الممكن أن تؤدى إلى الإسهال مما يؤدى إلى إضعاف قدرة الطفل على امتصاص المواد الغذائية المهمة.
- قد تؤدى إلى عدم امتصاص بعض المعادن المهمة فى الجسم مثل الكالسيوم والحديد.
- إذا كان الطفل لا يتناول غذاءه بشكل صحى، أى ينقصه بعض العناصر المهمة، فلابد من إعطائه فيتامينات مساعدة (بعد استشارة الطبيب) مثل فيتامينات C,A,D ونحاول أن نمده بالأغذية التى تحتوى على الحديد.
- إن أحسن امتصاص للحديد فى الجسم يكون بوجود فيتامين C لذلك من المفيد جدًا تناول عصير البرتقال أو أى عصير فاكهة آخر مع الوجبات.
- لا بد من الإشارة إلى الأغذية التى تحتوى على الحديد مثل: الكبدة، الأسماك، البقول، الحبوب المدعمة، والحديد يحتاجه الجسم لنقل الأكسجين.



الأغذية التى تحتوى على الكالسيوم هى:

الألبان ومنتجاتها، السالمون، الساردين بالعظام والخضراوات داكنة الخضرة.

يأتى دور المدرسة حيث إنه أهم حدث فى حياة الطفل، والإفطار هنا يمثل أهم وجبة ومن المهم جدًا على الأم أن تصر وتعود الطفل على تناولها، حيث إنها تمده بالطاقة اللازمة له فى هذه السن، ويكون توقيتها الساعة السابعة صباحًا، كما أن وجبة العشاء من المفترض أن تكون الساعة السابعة مساء.



والإفطار المثالى للطفل يكون كالآتى:

كوب من البليلة مع اللبن أو كورن فليكس مع اللبن أو الأرز باللبن أو ربع رغيف مع بيضة أو جبنة ومن الممكن إضافة فاكهة مع الوجبة.

وجبة المدرسة: فاكهة +خبز+ بيضة أو جبنة أو مربى بلح أو فول إذا كان لا يعانى من أى حساسية + خيارة + جزر + ماء وإذا كان الطفل يأكل أكياس البطاطس الجاهزة فمن الممكن استبدالها بالفشار المعد بالمنزل.

عند اصطحابه من المدرسة : إن الأطفال عند اصطحابهم من المدرسة عادة ما يكونون فى حاجة إلى شيء إضافى حتى الوصول إلى المنزل، فى هذه الحالة من الممكن أن يكون إصبع موز أو فاكهة أخرى متوافرة.

وجبة الغداء: لابد أن يحتوى على بروتين كالأسماك (3 مرات أسبوعيًا)، الدجاج مرتين أسبوعيًا، اللحوم الحمراء «مرتين أسبوعيًا» أو من الممكن استبدال البروتين الكامل بآخر متبادل من العدس مع الأرز (الكشري) أو الفول على الأرز.

لابد من إعطائه النشويات وتكون إما كوبا من الأرز المطهو أو المكرونة.

الخضراوات سواء كانت طازجة أم مطهوة، فهى تمثل أهمية كبرى للأطفال ولابد من تعويدهم على أكلها وتكون فى حدود نصف كوب خضراوات مطهوة وكوب من السلطة الطازجة بكل مكوناتها، كوب من العصير لضمان امتصاص بعض المعادن الموجودة فى الوجبة.

وجبة ما بعد الغداء: لابد وأن تكون فاكهة أو كوب من الجيلى المضاف إليه بعض الفاكهة.

وجبة العشاء: كوب من اللبن + خبز فى حدود ربع رغيف+ جبنة أو بيضة.

• **ملحوظة :** من الممكن استخدام العسل الأبيض أو الأسود بديلاً عن السكر فهو يتمتع بخصائص تجعله على قمة التغذية.



رغم الفوائد الصحية العديدة للحوم، إلا أنه لابد أن نوضح بعض المفاهيم التى تتعلق بالطرق السليمة والآمنة، لتناول اللحم الضأن.

- **أولاً:** قبل أن نفرط فى تناول اللحوم ، يجب أن تعرف أن البروتينات وهى أهم عنصر فى اللحوم، إذا زاد عن الحد المعقول فى الجسم، يكون عبئًا ثقيلاً على الكبد والكليتين وغددهما، ولذا وجب التحذير فى المقام الأول للمرضى بأحد أمراض هذين الجهازين.

- **ثانيًا:** تحتوى هذه اللحوم على كميات هائلة من الدهون المشبعة بالكوليسترول المسبب الرئيسى لأمراض القلب وتصلب الشرايين.

- **ثالثًا:** إذا كنت ممن يتبعون نظامًا غذائيًا خاصًا بالرجيم سواء للمحافظة على الوزن أم تخفيضه، فالحذر واجب تمامًا فى هذه الحالة، حيث إن هذه اللحوم تحتوى على سعرات حرارية مرتفعة جدًا، تفوق معدلاتها فى أى أنواع غذائية أخرى.

ولاتقاء هذه الأمراض المحتمل الإصابة ببعضها أو كلها - لا قدر الله - لابد وأن نعرف أن البروتين مهم جدًا لبناء قدرة وطاقة الجسم ، حيث أنه يدخل فى تركيب الأحماض الأمينية التى تحافظ على توازن واتزان واتساق كل أجهزة الجسم، وأهم الأقسام المشكلة للبروتينات نوعان:

الأول: البروتين الكامل ويستخلص من اللحوم بنوعيها الأبيض والأحمر والجبن والألبان والأسماك.

الثانى: البروتين غير الكامل ويتوافر فى الخضراوات الورقية والحبوب خاصة البقول.

ولأهمية وضرورة أن نزود أجسامنا بكلا النوعين يوجد ما يعرف باسم نظام «التكامل المتبادل» للجمع بين البروتينات الكاملة وغير الكاملة أو الناقصة، ويمكن باتباع النظام التالى تحقيق هذا الهدف سريعًا:

- فإضافة الفول إلى الذرة أو الأرز أو القمح أو المكسرات تحقق فوائد كاملة فى هذا الشأن.
- إضافة الأرز إلى الفاصوليا والقمح والمكسرات والحبوب تحقق الاستفادة المثالية من نوعية البروتينات.



وإليك الأمثلة التالية:

- تناول الكشري .
- تناول الخبز مع زبدة الفول السودانى أو مع الفول .
- تناول أى بقوليات مع الفاصوليا والبسلة والسبانخ مضافًا إليها الحمص.
- المفاجأة أن جميع أصناف فول الصويا تحتوى على البروتينات الكاملة.
- الزبادى. . ننصح بتناوله باستمرار، حيث إنه يعتبر المصدر الحيوانى الوحيد الغنى بالبروتين الكامل، المهم جدًا للجسم، وفى نفس الوقت لا يصيبنا تناوله بأى أضرار مثل البروتينات الأخرى.

وبعد أن عرفنا الأضرار والمحظورات، وكذلك فوائد أهم مكونات اللحوم الحمراء، يجب أن نتعرف كذلك على **الطرق السليمة لطهى اللحوم، لنحافظ على عناصرها الغذائية بحالة جيدة، وطازجة، وبالتالى نحقق الاستفادة منها ونتجنب الأضرار:**



- فى البداية يجب إنضاج اللحوم على نار هادئة ولفترات زمنية معقولة أى غير طويلة، وذلك لكى يسهل هضم البروتينات بنوعيها، وحتى نتجنب تحلل الأحماض الأمينية فيها بفعل الحرارة الزائدة أو العالية.
- يجب ملاحظة أن طهى اللحوم لفترات طويلة يزيد من صعوبة الهضم، لذا ننصح بإضافة قطرات من الخل أو الليمون لتليين روابط الأحماض الأمينية، مما يحولها إلى ملينات طبيعية صحية وذلك عن طريق «تتبيل» اللحوم بالخل أو الليمون قبل الإنضاج بساعة على الأقل.
- يجب فى حالة شى اللحوم تجنب تساقط الدهون المذابة على النار المنضجة للحم «كالفحم» أو «الجريل» وذلك لأن المواد التى تتكون من حرق هذه الدهون، وأطراف قطع اللحم هى مواد مسرطنة وسمية وتسبب كثيرًا جدًا من أنواع السرطانات، لذا ننصح بكشط وإزالة حبيبات أو قطع الدهن الأبيض قبل الشى أو الإنضاج.

وسبحان الله ، فالدهون الموجودة فى لحوم الضأن بالذات يسهل تمامًا فصلها عن اللحوم قبل الإنضاج، مما يجنبنا مضار ذوبانها على النار.

وللعلم فإن مقدار نصف جرام من المواد المسرطنة تزيد فى أضرارها على تدخين من 40 - 50 سيجارة يوميًا.

- ينصح خبراء الصحة العامة أن نركز على تناول قطع معينة من اللحم- وبخاصة الضأن - فأحسن مناطقه هى العضلات ، ويجب الابتعاد تمامًا عن الأحشاء والأعضاء الداخلية التى رغم احتوائها على بعض الفيتامينات والمعادن، إلا أن أضرارها أكثر بكثير من منافعها، فعلى سبيل المثال الكبد يتم فيه اختزان المضادات العلاجية الحيوية وبقايا السموم والعقاقير التى يحقن بها الحيوان وكذلك السموم المحيطة بالبيئة رغم احتوائها على أكبر نسبة من فيتامين A وحديد .

ونحذرك عزيزى القارئ خاصة من لحم الرأس لاحتوائها على نسبة عالية من الكوليسترول.

والآن حان الوقت للتعرف على بعض فوائد اللحوم بعد أن تعرفنا على أضرارها وكيفية الوقاية لتجنب سيئاتها.

- تناول اللحوم الحمراء والأغنام تزود الجسم بأهم الأحماض الأمينية التى لا تتوافر سوى فى اللحوم الحمراء.
- تعتبر من أهم المصادر الغنية بأنواع مختلفة من المعادن مثل الحديد والزنك، وكذلك مصدر أساسى لمجموعة فيتامين Bcomplex مثل B6 و Riboflavin أو الريبوفلافين، و Niacin أو النياسين.
- يجب أن نعلم أن قطعة لحم ضأن وزنها 80 جم تحتوى على 215 سعرًا حراريًا، وحوالى 20 حرامًا بروتين و20 جرامًا دهونًا، وبعض الفيتامينات خاصة مجموعة «ب» B ، وكذلك بعض المعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم، وتساعد البروتينات فى تنقية مكونات الدم وتقوية سعة الذاكرة ، وبعد أن عرفت كل هذا ، انحر وكلْ اللحوم، لكن باعتدال حتى تستفيد وتتجنب الأخطار .



الماء قبل الفسيخ والرنجة

بالرغم من أن كمية صغيرة من الأسماك الطازجة تعد منجمًا مليئًا بالمغذيات وأن تناول الكثير من هذه الأسماك والقليل من اللحوم يعود علينا بفوائد صحية مهمة.

فالزيوت السمكية غنية بنوع من الدهون غير المشبعة والتى تدعى بالأحماض الدهنية أوميجا 3 ، وتغير هذه الأحماض الدهنية التركيبة الكيميائية فى الجسم عن طريق زيادة مستويات الكوليستيرول المفيد من نوع البروتينات الدهنية العالية الكثافة HDL وتقليل مستويات الكوليسترول الضار من نوع البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة LDL كما تزيد مرونة خلايا الدم الحمراء مما يجعلها قادرة على المرور بسرعة عبر الأوعية الدموية الصغيرة.

كما أن لتناول السمك ثلاث مرات فى الأسبوع علاقة كبيرة بانخفاض كبير فى معدلات الإصابة بأمراض القلب.

إلا أن هناك أنواعًا من الأسماك يدخل الإنسان فى تصنيعها بالتمليح أو التجفيف أو التدخين فيؤدى إلى تحول فائدتها أو التقليل من الاستفادة منها نظرًا لما تمت إضافته عليها.

سنتعرض لأسماك السردين والرنجة والفسيخ حيث إنه مع بداية فصل الربيع وحلول شم النسيم يكثر الناس من تناول هذه النوعية من الأسماك بدرجة كبيرة لذلك لابد من معرفة بعض الحقائق الغذائية عنها وكذلك كيفية تناولها وأخيرًا كيفية التخلص من أضرارها.

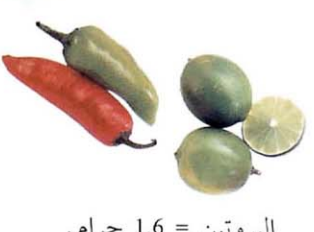
أولًا: الحقائق الغذائية:

الحقائق الغذائية عن السلمون والفسيخ والرنجة.

السعرات الحرارية لكل 90جرامًا

= 100 - 180 سعرًا .



البروتين = 1.6 جرام.
الدهون = 7.8 - 15.1 جرام.
الحديد= 1.2 ملى جرام.

رغم أن السمك المدخن والمملح لذيذ جدًا إلا أنه يحتوى على كمية عالية من الصوديوم والبيورين لذا على المصابين بالنقرس أو ارتفاع فى ضغط الدم ألا يتناولوا هذه الأنواع من الأسماك و إذا تناولوها فليكن بكميات قليلة وعلى فترات متباعدة. خاصة السردين والأنشوجة فهما يحتويان على البيورين الذي يجب أن يتجنبه مرضى النقرس.

ثانيًا: كيفية تناول هذه الأسماك فى شم النسيم :

صباحًا: لابد من تناول كوبين من الماء قبل الأكل بنصف ساعة إذا كنت تتناول وجبة الأسماك ظهرًا فلابد لك من الاستعداد لها ومعرفة ما يجب تناوله بالترتيب.

ابدأ بأخذ كوب من الماء مضافًا إليه ملعقة كبيرة من خل التفاح .

تناول الخضراوات الطازجة مع هذه الأسماك، فهذه الحضراوات الورقية مثل الخس والجرجير والبصل الأخضر والملانة والفجل، من شأنها تقليل الإحساس بالعطش.

1- البصل الأخضر: غنى فى فوائده عن البصل الجاف خاصة الفيتامينات كما يفيد البصل عمومًا فى طرد الأملاح من الدم كما أنه يفيد فى حالات احتباس البول.

2- الجرجير: يحتوى على اليود والكبريت والجير والحديد وهو منبه وملين بسيط ومنسق للدم كما أنه يساعد على الهضم ومدر للبول وله تأثير كبير فى علاج مرض النقرس.

3- الخس: يحتوى على فيتامين E وهو منشط لحركة الأمعاء ويعتبر ملينًا ومدرًا للبول ويعالج الأرق ويهدىء الأعصاب.

4- الفجل: يحتوى على فتيامين A-B-C وهو يفيد الأعصاب والفجل عمومًا ملين



وطارد للمحتويات الغذائية ومدر للبول ويقلل احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالى والقلب، لذلك فمن الحكمة تناول الأسماك المملحة مع هذه الخضراوت الورقية، حيث إنها تعمل على توازن الوجبة. كذلك يستحب تناول الخبز المليء بالردة لفائدته الغذائية ولأنه يعطى الإحساس بالشبع.

من غير المستحب تناول المياه الغازية مع هذه الوجبات لا حتوائها على الكثير من بيكربونات الصودا مما يزيد من تجمع واحتباس الملح فى الجسم على عكس ما هو دارج من أنها تروى العطش.

من الممكن استخدام الماء- الشعير - الشاى الأخضر - كركديه - ينسون لأنه طارد للغازات - الكراوية لأنها تمنع الانتفاخات.

يستحب فى هذه الوجبات عدم تناول نوعية من البروتينات (البيض - السمك) حتى لا تزيد العبء على الكلى وحتى يسهل هضمها.



ثالثًا: كيفية التخلص من آثارها وأضرارها:

لابد من اتباع الآتى فى اليوم التالى:

1- تناول كوب ماء صباحًا مضافًا إليه ملعقة كبيرة من خل التفاح.

2- تناول باقى اليوم خضراوات وفاكهة طازجة فقط مع مراعاة الإكثار من عصائرها خاصة عصير الخضراوات وإليك الوصفات التى يمكن تناولها خلال اليوم التالى حتى ينظف الجسم وينقى.

- عصير الخيار الطازج: فهو يسكن العطش ويطفئ الظمأ كما أنه ينقى الدم والبول ومدر البول، كما إنه مفيد جدًا لمرضى النقرس بالأخص.
- عصير الجزر والكرفس والتفاح: 2 ثمرة جزر - عود كرفس كبير - 3 ورقات من الكزبرة الخضراء - تفاحة - يخلط جميعًا فى الخلاط.

كيفية تخزين الطعام
لتفادى الأمراض



لا تؤثر الطرق المتبعة لتنظيف الطعام وتخزينه وتحضيره على نكهته وقوامه وقيمته الغذائية فقط، بل إنها مهمة أيضًا لحفظ الأطعمة والوقاية من الإصابة بالأمراض التى تسببها، ومع دخول الصيف وزيادة درجة الحرارة، فإننا قد نعانى من تعرض الطعام للتلف، لذلك سأوضح لكم كيفية حفظ بعض الأطعمة وتجميدها وبالتالى تخزينها بطريقة صحية لتقليل خطر التلوث والتسمم.

بإمكانك أن تقى الأطعمة من التلوث وتحتفظ بقيمتها الغذائية ومظهرها ومذاقها وقوامها وتستخدمها بطريقة اقتصادية أيضًا باتباع الطرق الصحيحة لتحضير الطعام وتخزينه، حيث يؤدى تعرضها للحرارة والضوء والرطوبة والهواء إلى فسادها كما تفقد الكثير من قيمتها الغذائية إذا تركت لفترة طويلة.

أولاً طرق تخزين الطعام:

كقاعدة عامة يجب ألا تخزن الأطعمة أبدًا فى الأماكن الدافئة بالقرب من الفرن أو الثلاجة أو قريبًا من أدوات التنظيف حتى نقلل خطر التلوث والتسمم.

1- بما أن الأطعمة المعلبة معرضة للفساد أيضًا فيجب أن نخزنها بعيدًا عن الرطوبة وأن ترتب حسب تاريخها لنستخدم الأقدم منها أولاً.

2- يجب أن تحفظ الأطعمة الجافة فى ركن بارد وجاف ومظلم أيضًا.

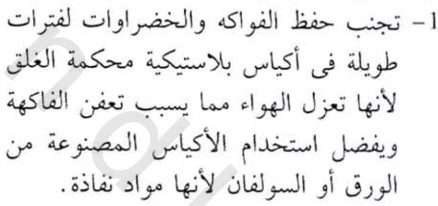
3- إذا كانت الحبوب والدقيق فى أكياس من الورق فقط حيث يسهل اختراقها من الحشرات، فمن الأفضل نقلها فى أوعية بلاستيك أو زجاج ذات غطاء محكم السد ويستحسن حفظها فى الثلاجة.

4- يمكن الاحتفاظ بأنواع الخبز لعدة أيام إذا لفت فى بلاستيك وخزنت فى مكان بارد ومظلم مثل الثلاجة لوقايته من التعفن.

5- يمكن ترك المكسرات غير المقشرة فى درجة حرارة الغرفة غير الرطبة من ثلاثة إلى خمسة أشهر أما المكسرات منزوعة القشرة فقد تظهر لها رائحة إذا لم توضع فى الثلاجة، ولابد لك من التخلص من المكسرات التى لها رائحة زنخة بسرعة.

ثانيًا: الفواكه والخضراوات الطازجة :

غالبًا ما تفقد الخضراوات والفواكه الطازجة الفيتامينات الموجودة فيها ببطء إذا تركت فى درجة حرارة الغرفة لذلك من الممكن اتباع التعليمات الآتية:



1- تجنب حفظ الفواكه والخضراوات لفترات طويلة فى أكياس بلاستيكية محكمة الغلق لأنها تعزل الهواء مما يسبب تعفن الفاكهة ويفضل استخدام الأكياس المصنوعة من الورق أو السولفان لأنها مواد نفاذة.



2- احتفظ بالعصائر فى زجاجات محكمة الغلق فى الثلاجة حتى لا تفقد الفيتامينات الموجودة فيها بسبب التعرض للأكسجين.

3- اغسل الخس وخضراوات السلطة الأخرى ودعها تجف ثم قم بتخزينها فى أكياس بلاستيك مع ورق تشانى لامتصاص أى رطوبة زائدة.

4- حتى نحمى الخضراوات من التعفن من الممكن عدم غسلها إلا قبل الاستخدام مباشرة.

5- ضع البسلة والفاصلويا فى الثلاجة دون تقشير.

6- تخلص من الأوراق العلوية من الخضراوات الجذرية، مثل الجزر والبنجر واللفت حتى لا تستمر الأوراق فى امتصاص الغذاء من الجذور مما يسبب ذبولها.

7- ضع البطاطس فى أكياس خيش أو فى شبكة تحميها من الضوء فى حين تسمح للهواء بالنفاذ إلى الكيس وتخزن فى الظلام لأن التعرض للضوء يسبب ظهور مواد شبه قلوية سامة مثل السولاتين.

عملية التجميد تحول السوائل الموجودة فى الفواكه والخضراوات إلى قطع من الثلج مما يؤدى إلى تليين قوامها وفقدان المغذيات الموجودة فيها لذلك يجب اتباع بعض التعليمات عند التجميد:

1- لابد من وضع الخضراوات فى الماء المغلى لعدة ثوان لإبطال عمل إنزيماتها، ثم توضع مباشرة فى ماء بارد لإيقاف عملية الطهى.

ملاحظة: هذه الطريقة لا تناسب الفواكه.

2- من الممكن حفظ الفواكه فى محلول عبارة عن ماء وسكر.

3- لا يجب أن يدخل الهواء إلى الأكياس قبل تجميدها وذلك لتجنب إصابتها «بحرق المجمد» والذى يسبب بقعًا جافة ذات قوام خشن ومذاق غير جيد.



4- يجب أن يتم طهى الخضراوات المثلجة مباشرة بعد إخراجها من الفريزر، حيث إن ذوبان الثلج يحفز النشاط المدمر للإنزيمات الحية المتبقية.

5- لا تجمد الأطعمة الذائبة مرة أخرى.

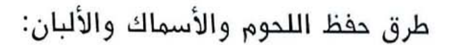
6- يجب التخلص من البرطمانات والمعلبات التى يظهر عليها أي علامات للنشاط البكتيرى مثل وجود فقاقيع هوائية أو عدم إحكام غلق الغطاء أو خروج غاز عند الفتح.

ونصيحة أخيرة اشتر المحاصيل فى موسمها حيث تكون قيمتها الغذائية عالية وسعرها منخفضًا.



طعام صحى.. وقيمة غذائية كاملة

طرق حفظ اللحوم والأسماك والألبان:



1- خزن اللحوم والأسماك فى أبرد الأماكن فى الثلاجة أو فى الفريزر.

2- لا تستخدم أكياس البلاستيك المنفذة للهواء حيث أنها تسمح للماء بالتبخر وتسبب إصابة الأطعمة بحرق المجمد.

3- لا يمكن الاحتفاظ بالصدفيات المائية لأكثر من مسافات قليلة فى درجة حرارة الثلاجة ولكنها قد تبقى يومين أو ثلاثة فى الثلج.

4- إن اللحوم الباردة والسوسيس كى تبقى طازجة لابد من وضعها فى الثلاجة دون إخراجها من الكيس الأصلى لها حيث إنه يكون مفرغ الهواء، ولكن إذا تم فتحها فيجب إعادة لفها مرة أخرى فى أكياس عازلة للهواء.

5- خزن اللبن الطازج والقشدة فى علب محكمة الغلق ويفضل الزجاج حتى لا تتأثر بروائح الأطعمة الأخرى.

6- يجب حفظ اللبن فى أوعية داكنة اللون فى الثلاجة حيث إن التعرض للضوء يدمر بعض فيتامين A والرايبوفلافين.

7- بالنسبة للأجبان فمن المستحسن حفظها فى ورقها الأصلى فى الثلاجة حتى إنها قد تصاب ببعض الملوثات إذا نقلت فى علب بلاستيك وإذا كان لابد من وضعها فى هذه العلب فمن الممكن لفها فى ورق ألمونيوم قبل وضعها فى العلب.

8- عندما يتكون العفن على الجبن ما عليك سوى التخلص من الجزء المتعفن وسيبقى الجبن صالحًا للأكل.



الزيوت والسكريات :

إن الزيوت عمومًا تفسد عند تعرضها للهواء كما أنها تلتقط الروائح من الأطعمة الأخرى.

1- خزّن الزيوت المحكمة الغلق فى دولاب مظلم أو فى الثلاجة حيث أن تعرض الزيت إلى الضوء أو درجات حرارة عالية يؤدى إلى القضاء على فيتامينات E,D,A الموجودة فيه.

2- يجب أن تغطى الزبد أو السمن النباتى وتوضع فى الثلاجة بعد استعمالها.

3 - من الممكن وضع المايونيز التجارى فى الثلاجة بعد فتحه ولكن لابد من استخدام المايونيز المحضر منزليًا فور إعداده والتخلص من بقاياه للوقاية من الإصابة بالتسمم الغذائى من بكتيريا السالمونيلا.

4- من الممكن حفظ الشربات (الماء والسكر والليمون) فى درجة حرارة الغرفة داخل برطمان محكم الغلق وذلك لأن كمية السكر الكبيرةلا تسمح بنمو البكتيريا.

5- أما الشراب السكرى المصنوع من المحليات الصناعية فهو معرض للتعفن لذلك يجب وضعه فى الثلاجة فور إعداده.

6- لابد من وضع برطمانات المربى فى الثلاجة بعد فتحها .

إليك بعض الأمثلة لكيفية تجميد الأطعمة

وإذابة الثلج عنها دون تعريضها للتلف :

1- يتم غسل الخضراوات الورقية ثم توضع فى ماء مغلى ثم ماء بارد مباشرة ويتم تجفيفها وتوضع فى أكياس بلاستيك بعد إفراغ الهواء منها وتوضع فى الفريزر حتى 12 شهرًا وعند إخراجها فيتم طبخها فى الحال أو قد يتم وضعها فى الثلاجة لمدة ساعتين على الأكثر قبل طهيها.

2- بالنسبة للحوم فيتم تغليفها بعد تقطيعها وتقسيمها فى ورق ألمونيوم، ثم تعزل كل قطعة بورق خاص وقد تخزن فى الفريزر حتى 6 أشهر وعند استخدامها لابد من إذابة الثلج عنها فى الثلاجة لمدة 3-5 ساعات أو ساعتين فى درجة حرارة الغرفة.

3- اللحوم المفرومة تقسم على حسب كل استخدام فى أكياس متعددة وتجمد مباشرة بعد فرمها لمدة 4 أشهر فى الفريزر، ولابد أيضًا من إذابة الثلج عنها قبل الاستخدام من الثلاجة.

4- بالنسبة للأسماك فتوضع فى أكياس بلاستيك بعد تنظيفها وتقسم على حسب كل وجبة وتوضع فى الفريزر حتى شهرين فى الفريزر ويذاب الثلج عنها لمدة 8 ساعات فى الثلاجة.

تحضير الطعام:

إن طهى الطعام لفترات طويلة أو باستخدام درجات حرارة عالية جدًا وكذلك إضافة الكثير من الماء إلى الطعام من الأخطاء الشائعة فى تحضير الطعام والتى تقلل من نكهة الطعام وقيمته الغذائية والفيتامينات الذائبة فى الماء هى التى تفقد بسبب عملية التحضير غير الصحيحة.

ويعتبر فيتامين C أكثر الفيتامينات تأثرًا لذلك فإنه إذا تم الاحتفاظ بهذا الفيتامين داخل الأكل معنى ذلك أن الفيتامينات الأخرى لم تفقد أيضًا.



أقراص الفحم والثوم وفيتامين C أفضل وسائل الدفاع ضد تلوث الأطعمة

يأتى التسمم الغذائى فجأة، وتتشعب مضاعفاته بإيقاع سريع، لذلك فإنه لابد من مواجهته بنفس السرعة ، وإلا ازدادت الحالة سوءًا، وفى السطور التالية سوف نستعرض طرق الوقاية من التسمم الغذائى، ثم نتطرق لطرق المعالجة السريعة عن طريق التغذية إذا لم تكن الحالة تستدعى الذهاب إلى مركز السموم.

- اجعل الطعام إما ساخنًا أو باردًا، فالاحتفاظ به فى درجة حرارة الغرفة يشجع على نمو البكتيريا .
- احتفظ بالمأكولات التى من الممكن أن تفسد فى الثلاجة.
- قم بإدخال ما تبقى من الطعام فى الثلاجة بأسرع ما يمكن ولكن ليس فى نفس الأوانى التى تم طهوه فيها فنقله فى أوانى نظيفة يعمل على سرعة برودته.
- قم بطهو اللحوم والدجاج والأسماك جيدًا أى حتى تمام نضجها.
- لا تقم باستخدام بيضة نيئة كسرت قشرتها.
- احتفظ بلوح منفصل لتقطيع اللحوم وآخر لتقطيع الخضراوات ومن المفضل أن يكونا من الخشب وليس من البلاستيك حيث إن البكتيريا من السهل تنظيفها والقضاء عليها عندما يكون الخشب هو المستخدم، فعند غسل ألواح التقطيع تغسل كالآتى: ربع كوب ماء أكسجين و5 أكواب ماء أو من الممكن أن يكون الكلور بديلاً لماء الأكسجين كما أن استخدام ألواح تقطيع منفصلة يؤدى إلى منع انتقال البكتيريا من اللحوم إلى الخضراوات والألواح البلاستيكية تحتفظ بالبكتيريا لمدة أطول كثيرًا.

- قم بغسل زجاجات الطعام والبرطمانات بعد كل استعمال .
- لا تقم بشراء المعلبات التى تكون منتفخة أو البرطمانات المشروخة أو الأغطية غير محكمة الغلق وقم بالتخلص من العلب المنتفخة حتى لو كان تاريخ صلاحيتها لم ينته بعد.
- عند إعادة تسخين الطعام قم بغليه بسرعة وأبقه على النار لمدة أربع دقائق على الأقل . .
- اغسل فوط وإسفنجات المطبخ يوميًا وقم بإضافة النقاط من الكلور على الماء للقضاء على الجراثيم.
- تجنب الأطعمة التالية إذا نما عليها العفن، الخبز، المكسرات، منتجات الألبان، (الزبادى) ، الدجاج المشوى.
- عند إعداد بط أو ديك محشى لا تقم بالحشو إلا قبل دخولها الفرن مباشرة أو عليك بطهو الحشو بمفرده.
- قبل تناول الطعام فى الخارج تناول قرصين من الثوم للمساعدة على الوقاية من التسمم الغذائى.
- هناك نوع نادر من التسمم الغذائى يمكن أن يحدث بعد تناول الأسماك كالتونة والماكريل وتكون أعراضها احمرارًا فى الوجه والغثيان والقىء وآلامًا فى البطن (وقد يسبب الحساسية)، ولكن من حسن الحظ أن الأعراض تزول بعد 24 ساعة ، بعد أن قمنا بعرض إرشادات للوقاية من التسمم الغذائى فنقوم بحل المشكلة عن طريق التغذية إذا أصبت بالفعل بالتسمم الغذائى.



أولًا: إليك بعض الفيتامينات الطبيعية التى من الممكن تناولها :

- أقراص الفحم ضرورية عند أول علامة للمرض حيث تزيل المواد السامة من القولون والدم.
- الثوم فهو يعد مزيلاً قويًا للسموم ومدمرًا للبكتيريا فى المعدة.
- البوتاسيوم وهو مهم لاستعادة توازن الإلكتروليت .
- فيتامينC يزيل السموم من الجسم ويساعد على إزالة البكتيريا والتوكسين.
- فيتامين E يقلل من ظهور الأعراض بتنمية عمل جهاز المناعة.

ثانيًا: الأعشاب:

- إذا ساورك الشك فى حدوث تسمم غذائى قم بوقاية الجهاز المناعى بتناول 6 أقراص من الفحم ، فهى تسرى فى الدم وتساعد على معادلة السموم وللتخلص منها تناول ستة أقراص أخرى بعد 6 ساعات.
- قم بتناول كمية كبيرة من الماء للمساعدة فى إخراج السموم من الجسم - لقد وجد أن كل الميكروبات المسببة للأمراض تختفى فى وجود الثوم وذلك لأن مركبات الكبريت الموجودة فى الثوم هى السلاح الخفى الذى يقضى على البكتيريا الخطرة.
- عليك بمعرفة أن البكتيريا الموجودة على ألواح التقطيع الخشبية تموت بعد 3 دقائق بينما لا يموت أى منها على الألواح البلاستيك وهذه هى آخر الأبحاث.
- قد يكون من يعانى صداعًا وقيئًا شديدًا بعد تناول الطعام مصابًا بحساسية الطعام وليس تسممًا ولذلك لابد من استشارة الطبيب.
- عند حدوث نوبة الإسهال والقىء، وحدوث بعض الهبوط قم بتناول محلول معالجة الجفاف الموجود بالصيدليات فهو غنى بالمعادن التى يفقدها الجسم خلال هذه الفترة.

وأخيرًا إذا كانت أعراض التسمم الغذائى شديدة ومستمرة اتصل بالطبيب فى الحال .

هذه الأغذية عدو التدخين



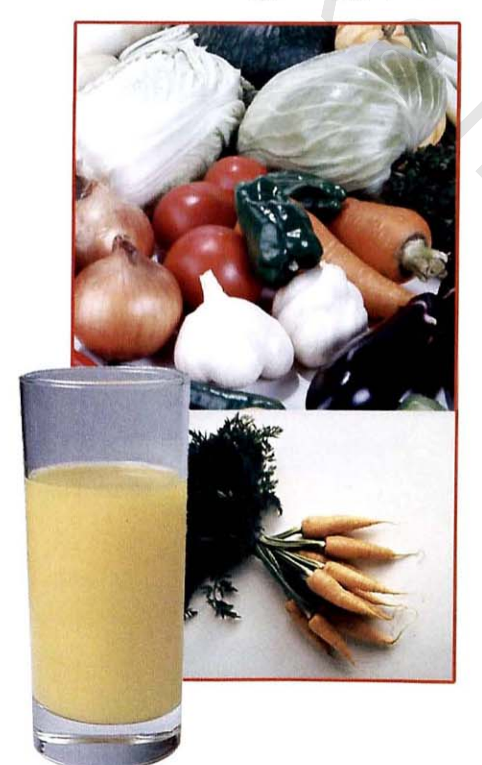
ليس بمقدور الغذاء أن يمنع الناس من التدخين أو يقيهم من كل مضاره، لكن التغذية الصحية قد تقى الجسم من بعض آثاره الضارة.

فإليك هذه المعلومات عن دخان التبغ فهو يحتوى على آلاف من المكونات الكيميائية والمركب الذى يعتقد أنه المسئول عن إدمان التدخين هو النيكوتين، فهو يعمل كمنبه للجهاز العصبى المركزى، فعندما يتم تناوله يزيد إنتاج الأدريالين فيرفع ضغط الدم ويزداد معدل دقات القلب ويؤثر أيضًا على جميع عمليات التمثيل الغذائى ودرجة التوتر ومستوى بعض الهرمونات.

وأيضًا التعود على تأثير النيكوتين يكون بسرعة جدًا، ولكن إذا علمنا أن هذا الإدمان يمكن التغلب عليه، وأن الفوائد الصحية تبدأ تقريبًا فى الحال بمجرد مرور 24 ساعة على آخر سيجارة دخنتها، فإن ضغط دمك ومعدل النبض يجب أن يعود للطبيعى، وفى خلال أسبوع خطر النوبة القلبية يبدأ فى التناقص وإحساس الشم والتذوق يتحسن عندك ويصبح التنفس أسهل، وبعد عشر سنوات يقل خطر الإصابة بسرطان المثانة إلى أن تصبح نسبته مماثلة لتلك الموجودة عند غير المدخنين، كذلك خطر الإصابة بسرطانات الرئة والحنجرة والفم.

- إليك بعض النصائح الغذائية التى من الممكن اتباعها لتقليل خطر التدخين :

- توصلت بعض الدراسات إلى انخفاض نسبة الإصابة بسرطان الرئة عند المدخنين الذين يتناولون البروكولى 4 مرات أسبوعيًا، وذلك بسبب احتوائه على مادة كيميائية مضادة للسرطان وتوجد بوفرة فى البروكولى على وجه الخصوص وبكميات أقل قليلاً في الكرنب واللفت والقرنبيط .
- لابد من الإشارة إلى أنه قد وجد أن مستوى الكالسيوم منخفض عند المدخنين لذلك لابد من تناول من 2 : 3 أكواب لبن خالى الدسم أو زبادى يوميًا.
- لابد لك عزيزى المدخن من تناول الفواكه الحمضية والجوافة والفلفل الرومي بكثرة وذلك لاحتوائها على فيتامين C حتى تعوض الجسم عن الكميات التى تفقد بسبب التدخين ومن الأفضل تناول هذا الفيتامين عن طريق الأكل وعندما يتناول المدخنون أقراص فيتامين C المكملة بجرعات عالية تؤدى إلى زيادة خروج النيكوتين مع البول وكلما قلت كمية النيكوتين فى الجسم ازدادت الحاجة إلى التدخين .



- تناول الزيوت النباتية والخضراوات الورقية الخضراء ، حيث تحصل على فيتامين E عند تناولها مرة واحدة على الأقل يوميًا.
- تناول الثوم والبصل فى شكل أقراص بعد سؤال الطبيب.
- تناول عصير الجزر الطازج يوميًا كوسيلة حماية ضد سرطان الرئة، وكذلك اشرب عصير البنجر، فإن العصائر غامقة اللون جيدة ، وأيضًا عصير التفاح إذا كان طازجًا.
- لا تتناول أى بروتين حيوانى ما عدا السمك المشوى ثلاث مرات أسبوعيًا، كذلك لا تتناول اللانشون - السجق - اللحوم المدخنة.
- لا تأكل الفول السودانى، لكن لا تمتنع عن تناول فول الصويا ومنتجاته.

وأخيرًا إليك بعض النصائح التى قد تساعدك فى الإقلاع عن التدخين:

- ضع فى اعتبارك أن الرغبة فى السيجارة تستمر من 3 : 5 دقائق فقط، ربما ذلك يجعل من السهل عليك انتظار زوال هذه الرغبة.
- عندما تهاجمك الرغبات فى التدخين، حاول أن تتمشى أو تشارك فى أى نشاط يمكن أن يشغل ذهنك بعيدًا عن السجائر.
- كثير من الناس قد نجح فى الإقلاع عن التدخين عن طريق المثابرة على الصيام باستخدام العصير الطبيعى فقط مع الماء، فإن هذا الصيام يمكن أن يزيل النيكوتين والكيميائيات الضارة من الجسم بسرعة، فالاستمرار خمسة أيام على صيام العصير الطبيعى يمكن أن يعطى نتائج مذهلة.

إليك بعض المواد الغذائية التى تساعد على الإقلاع عن التدخين:

الجرجير خاصة إذا تم تناوله صباحًا - السبانخ- الزبيب- التين - اللوز- البروكولى - والكرنب- واللفت- والقرنبيط.



الأغذية التالى ذكرها تزيد لديك الرغبة فى تناول السيجارة وعليك الحدّ منها :

اللحوم الحمراء - الكحوليات - القهوة - الفول السودانى - الأجبان - البيض - الأحشاء الداخلية للحيوان «الكبد والقوانص» - المخبوزات التى تحتوى على دقيق أبيض.

لا تنزعج من أعراض الانسحاب التى قد تبدأ فى الظهور، فاعلم أنها لن تستمر طويلاً، بل إنها ستنتهى بمجرد تخليص جسمك من السموم.

وهذه الأعراض تشمل التالى:

القلق- الإحباط - الغضب - الانفعال- صعوبة التركيز - التهيج - زيادة الشهية - الصداع - تقلصات بالمعدة - بطء معدل دقات القلب - ارتفاع ضغط الدم.


أجوبة وردود
حول تساؤلات القراء

الأغذية التى تقهر القلق

أريد أن أعرف ما هى الأغذية التى تساعد على التغلب على القلق علمًا بأننى أعانى القلق وأتناول الأدوية التى تزيد الاكتئاب وزيادة الوزن برجاء إعطائى السعرات الحرارية ؟

المختارات التالية تمد الجسم بحوالى 100 سعر حرارى أو أقل لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم فى حالات القلق:

النوع	الكمية	الفيتامينات والمعادن الموجودة
1 - المشمش	3 متوسط	بيتا كاروتين - بوتاسيوم - حديد
2 - تفاحة	1 متوسطة	بيتايروتين - بوتاسيوم - حديد
3 - موزة	1 متوسط	بوتاسيوم - فيتامين ب6 - ماغنسيوم
4 - تين مجفف	2	كالسيوم - حديد - ماغنسيوم - بوتاسيوم - سيلينيوم
5 - فاكهة مجففة	$\frac{2}{3}$ كوب	فيتامين B6 - بوتاسيوم - كالسيوم - حديد - نحاس - منجنيز
6 - مانجو	1 متوسطة	بيتايرونين - نياسين - فيتامين B6 - فوليك أسيد - كالسيوم - فيتامين E - بوتاسيوم .
7 - برتقال	1 متوسطة	فيتامين C - فوليك أسيد - بيتاكاروتين - كالسيوم - بوتاسيوم.
8 - بابايا	1 متوسطة	بيتايروتين - فيتامين C - بوتاسيوم - كالسيوم.
9 - توت	$\frac{2}{3}$ كوب	بيتاكروتين - فيتامين C - بوتاسيوم - حديد - ماجنسيوم - منجنيز.

النوع	الكمية	الفيتامينات والمعادن الموجودة
10 – فراولة	2 كوب	فيتامين C – فوليك أسيد – بوتاسيوم – حديد – منجنيز
11 – كانتلوب	$\frac{1}{2}$ كوب	بيتاكاروتين – فوليك أسيد – فيتامين C – كالسيوم – بوتاسيوم .
ثانيًا : الخضراوات		
1 – البروكولي	1 كوب	فيتامين B – فوليك أسيد – فيتامين C – بوتاسيوم.
2 – جزر	(3 جزرات)	بيتاكاروتين – كالسيوم – حديد – بوتاسيوم.
3 – كرفس	4 أعواد كبيرة	فيتامين B – كالسيوم – بوتاسيوم .
4 – فلفل أحمر	2 متوسطة	فيتامين B6 – فوليك أسيد – فيتامين C – فيتامين E – بوتاسيوم .
ثالثًا : متنوعات		
1 – لوبيا	$\frac{1}{2}$ كوب	فيتامين B – فوليك أسيد – كالسيوم – حديد – ماغنسيوم – بوتاسيوم – سيلنيوم – زنك –
2 – شوربة العدس	$\frac{3}{4}$ كوب	بروتين – فوليك أسيد – كالسيوم – حديد – ماغنسيوم – بوتاسيوم – سيلنيوم – زنك .
3 – لبن خالي الدسم	1 كوب	بروتين – كالسيوم – فيتامين B6 – فيتامين D .



التفاح والشاى الأخضر لعلاج الأنيميا

ما معنى النشويات المركبة والنشويات البسيطة وأيهما أكثر فائدة للجسم؟

أولاً وقبل الإجابة عن هذا السؤال لابد من القول إن كل شىء من صنع الطبيعة مفيد. وقد يكون مضرًا إذا تدخل الإنسان والميكنة فيه وهذا يعنى أن الأطعمة «المركبة» الكاملة مثل الحبوب، الخضراوات، الفواكه، الدقيق الكامل، السكر البنى والردة مفيدة جدًا كما أنها تساعد فى علاج العديد من الأمراض العصرية مثل مرض السكر وأمراض القلب، وارتفع نسبة الكوليسترول، وضغط الدم.

أما النشويات البسيطة فهى بكلمة أخرى المكررة أى التى تدخل الإنسان فى تصنيعها مثل السكر المكرر، الدقيق الأبيض وهى تضر الجسم كثيرًا إذا تم تناولها بكثرة كما أنها تؤدى إلى السمنة حيث إنها دائمًا تكون مصحوبة بالدهون كالكيك والبسكويت والشيكولاتة.

أنا مصابة بالأنيميا (فقر الدم) وأريد التغذية المناسبة لى حيث إن عمرى 28 عامًا وعندى طفلة عمرها 4 سنوات ؟

إليك التغذية المناسبة لتفادى وعلاج الأنيميا :

1- بالنسبة للفاكهة فيفضل تناول التفاح، المشمش، الموز، البلح، العنب، البرقوق، الزبيب.

2- بالنسبة للخضراوات فجميع الخضراوات الورقية التى يتميز لونها باللون الأخضر الداكن وأيضًا البروكولى والبامية.

3- بالنسبة للحبوب والبقول مثل الحمص، العدس، الأرز البنى، ومن الممكن خلط الاثنين مثل الأرز بالفول الأخضر حيث إنه قد يتناوله النباتيون كبديل للحوم.

4- إضافة كوب من عصير البرتقال مع كل وجبة لزيادة امتصاص الحديد فى الجسم.



5- تناول 120 جرامًا من البروتينات الحيوانية فهى كلها تحارب الأنيميا.

6- تناول ملعقة صغيرة من العسل الأسود مرتين يوميًا فالعسل الأسود مصدر جيد للحديد وخاصة إذا أضيف إليه الليمون.

7- إذا كنت لا تتناول البروتينات الحيوانية على الإطلاق فلابد من ملاحظة غذائك ومن الممكن تناول مكمل B12 .

8- تجنب تناول القهوة بعد الأكل مباشرة لاحتوائه على مواد تمنع امتصاص الحديد وكذلك الشاى الأسود لاحتوائه على حمض التانيك.

9- لا تتناول الأطعمة أو المكملات المحتوية على حديد مع وجبات تحتوى على الكثير من الألبان.

10- لا تتعاط الكالسيوم أو فيتامين E أو الزنك أو مضادات الحموضة فى نفس الوقت مع مكملات الحديد لأنها تتعارض مع امتصاصه وأخيرًا لابد من معرفة إذا كانت الأنيميا نتيجة لنقص الحديد قبل تناول مكملات الحديد حيث إن الحديد الزائد قد يتسبب فى مشاكل صحية عديدة.

ما فائدة الشاى الأخضر والفرق بينه وبين الشاى الأسود وكيفية تناول حبوب الشاى الأخضر؟



يحتوى الشاى الأخضر على مركبات عديدة وتشمل الفلافونويد المسمى Catechin الذى يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة ومقوية للصحة فهو يقى من السرطان ويخفض مستويات الكوليسترول ويقلل من قابلية تجلط الدم وله خاصية المساعدة على زيادة حرق الدهون كما يساعد على تنظيم سكر الدم ومستويات الأنسولين. ومن الممكن تناول حبتين يوميًا صباحًا قبل الطعام.

أما الشاى الأسود فليست له تلك الفاعلية إذ أنه يفقد الكثير من المركبات الفعالة خلال عملية التصنيع.

الشيكولاتة والـفلفـل.. غـذاء ودواء

أعانى إدمان الشيكولاتة ، وخاصة فى أيام معينة من الشهر ولا أعرف السبب، فهل من الممكن إعطائى بعض المعلومات الغذائية عنها مع العلم أننى لا أعانى من زيادة الوزن؟

- **إليك بعض الحقائق الغذائية عن الشيكولاتة :**

- تحتوى الـ 30 جرامًا من الشيكولاتة على 150 سعرًا حراريًا، ومن 2 إلى 3 جرامات بروتين.
- تحتوى الحبوب الأصلية على كمية جيدة من فيتامين E ومجموعة فيتامينات B وتنخفض هذه النسبة حتى تصبح قليلة لا تذكر فى أنواع الشيكولاتة المصنعة.
- تحتوى الشيكولاتة المصنعة على ما بين 40٪ إلى 53٪ من زبدة الكاكاو.
- تحتوى على الكروميوم - الحديد - الماجنسيوم - الفسفور - البوتاسيوم، مع ملاحظة أن السعرات الحرارية العالية تجعلها مصدرًا غير مناسب للحصول على هذه المعادن إلا فى حالة عدم توافر مصدر غذائى آخر.
- تحتوى الشيكولاتة على عنصرين من المواد الغذائية : العنصر الأول لا ينبه الجهاز العصبى، حيث إن تأثيره هو إدرار البول، أما العنصر الثانى فتأثيره المنبه أقل بكثير من تأثير كوب من القهوة خالية الكافيين.
- تحتوى الشيكولاتة على مركب Phenyle Thylamine وهو يوجد بشكل طبيعى ويعتقد الأطباء النفسيون أن مدمنى الشيكولاتة يعانون من وجود خطأ فى آلية مستويات هذا المركب فى أجسامهم مما يجعلهم مدمنى شيكولاتة كما أن هناك آخرين يعتقدون أن التغيرات الهرمونية التى تحدث للسيدات فى أوقات معينة تجعل لديها هذا النقص فى هذا المركب.

أضيف الفلفل الحار إلى جميع الوجبات، لكن الكثيرين يحذروننى منه ويقولون إنه يسبب الإصابة بالقرحة فهل هذا صحيح وما فوائده؟

لا يوجد أى دليل على أن الفلفل الحار يسبب الإصابة بالقرحة أو يسبب اضطرابات فى الجهاز الهضمى، لكنه رغم ذلك قد يسبب تهيج المستقيم عند بعض الأشخاص المصابين بالبواسير، أما بالنسبة لفوائده فهى عديدة جدًا، فالفلفل الحار مغذ أكثر من الفلفل الحلو، كما أن القيمة الغذائية للأنواع الحمراء اللون أعلى من مثيلاتها الخضراء، وهو مصدر جيد لمضادات الأكسدة خاصة فيتامين A وفيتامين C فمثلاً الحبة الواحدة (30 جرامًا) تحتوى على 70 ملليجرام من فيتامين C وهى أكثر من 100٪ من الحصة الغذائية المنصوح بها، ويحتوى الفلفل الحار على البايوفلافونيدات وهى أصباغ نباتية يعتقد بعض الباحثين بأنها قد تقى من السرطان بالإضافة إلى ذلك تشير الأبحاث الحديثة إلى أن مادة الكابسيسين قد تعمل كمانع للتجلط وبالتالى تمنع تجلط الدم الذى قد يؤدى إلى الإصابة بالنوبات القلبية.

وأخيرًا ثبت أن الفلفل الحار قد يساعد فى تخفيف الاحتقان الأنفى.

هل للموز فوائد كثيرة فأنا أعطيه لأولادى بكثرة كما أن زوجى يتناوله باستمرار، فأريد أن أعرف الفوائد الصحية له ؟

يعد الموز وجبة خفيفة طبيعية ومثالية فهو سهل الهضم ولا يسبب الحساسية لذلك فهو وجبة مثالية للأطفال الصغار. ويقول بعض المصابين بالقرحة إن تناول الموز يساعد على تخفيف آلامهم لكن لم يثبت هذا الأمر حتى الآن.

أما بالنسبة للفوائد الغذائية للموز فهى كالآتى:

مصدر جيد للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد العضلات على القيام بوظائفها على النحو الصحيح، وينصح المرضى الذين يتناولون أدوية مدرة للبول لعلاج ارتفاع ضغط الدم بتناول موزتين إلى ثلاث موزات يوميًا لتعويض ما يفقدونه من البوتاسيوم مع البول.



مـــاذا يأكل مـــريض الكبد؟

أريد معرفة ما هى الأطعمة الممنوعة قطعيًا لمرضى الكبد حيث إن والدتى مريضة بفيروس C؟



الأطعمة الممنوعة هى الدهون المطهية، المقليات ، الأطباق الغنية بالصلصة (المسبكة) ، الأجبان الدسمة، المنتجات التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة أو الشوكولاته، الكحول بكل أنواعه.

أعانى من عجز كبدى وأعشق تناول الطعام فى الليل فهل هذا مضر؟

ليس مضرًا تناول الأغذية الصحية السابق ذكرها في المساء كالخضراوات والفاكهة، أما ما هو غير مسموح تناوله فى المساء فهو المواد التى تحتوى على الدهون وبالأخص الدهون الحيوانية مثل اللحوم والبيض والجبنة والحلويات الدهنية.

كيف يمكننى التغلب على الكبد الدهنى ؟

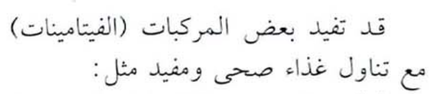
ليس هناك علاج محدد للكبد الدهنى ولكن يعتمد العلاج على تصحيح السبب المؤدى إلى الحالة والعمل على تخفيض الوزن والابتعاد عن الدهون المشبعة والأغذية المحتوية على هذه الأغذية.

ما الأغذية الممنوعة تمامًا على مرضى الفشل الكبدى؟

لابد من تنظيم الغذاء بحيث يحتوى على قدر قليل من البروتينات وكمية وفيرة من السكريات والنشويات، كذلك الإكثار من تناول الأغذية التى تحتوى على البوتاسيوم مثل الموز والبطيخ والبنجر والخوخ والمشمش وخاصة فى حالة تناول مدرات البول التى تتخلص من البوتاسيوم الموجود فى الجسم، كذلك لابد من الامتناع نهائيًا عن تناول الخمور ومقاومة حدوث إمساك أو إسهال شديدين.

ما الفيتامينات المفيدة لمرضى الكبد؟

وهل تناولها من خلال الأغذية التى تحتوى عليها أفضل من تناولها على هيئة أدوية أو حبوب ؟



قد تفيد بعض المركبات (الفيتامينات) مع تناول غذاء صحى ومفيد مثل:

فيتامين B : حيث فيتامينات B ضرورية لعمل الكبد بصورة سليمة.

فيتامين C : حيث إنها مضاد قوي للفيروسات.

فيتامين E : مضاد قوى للأكسدة.

وهناك أيضًا بعض المعادن المهمة مثل الكالسيوم والماغنسيوم وهو ضرورى لتجلط الدم والذى يمثل مشكلة لمرضى الكبد.

بعض الأحماض الدهنية مثل زيت السمك تقاوم التهابات الكبد ويقلل من الدهون فى الدم.

هناك أيضًا فيتامينات ضرورية لكن أخذها عن طريق الغذاء أفضل كثيرًا وهى فيتامين A ومتوفر فى الخضراوات والفاكهة ذات اللون الأصفر أو البرتقالى.

هل أمراض الكبد وراثية ؟ أم أنها تنقل من خلال الفيروسات فقط ؟

قد تكون هناك أسباب وراثية ، كما أن هناك بعض أمراض مثل تليف الكبد ويكون سببه كثرة تناول الكحول وسوء التغذية والالتهاب المزمن.

هل التمر مفيد لمرضى الكبد؟

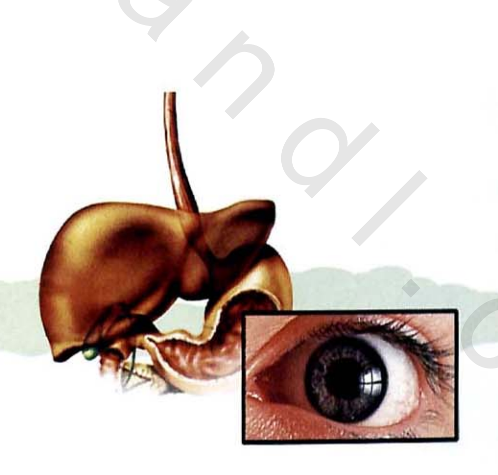
نعم مفيد جدًا حيث إن فيه كمية من السكريات والمعادن سهلة الهضم والتى لا تمثل عبئًا على الكبد.





أعانى من الكبد الدهنى وقد نصحنى الطبيب بتجنب العسل الأسود فما صحة ذلك؟

لا يوجد سبب محدد يمنعك من تناول العسل الأسود، إذا كنت تعانى فقط من الكبد الدهنى Fatty Liver فإن تناول 2 ملعقة كبيرة من العسل الأسود يمدان الجسم بالآتى: 10٪ مما يجب أن يحصل عليه الجسم يوميًا من الكالسيوم، 10٪ مما يجب أن يحصل عليه الجسم يوميًا من الحديد، 10٪ مما يجب أن يحصل عليه الجسم يوميًا من البوتاسيوم، بالإضافة إلى السيلينيوم وفيتامين B، والعسل الأسود يعتبر من الأغذية الممتازة التى تقلل من أضرار الرصاص والتلوث البيئى. ولكن قد تعانى من ترسب الحديد فى الدم، أو أى مرض آخر قد يمنعك من تناول أى مكونات للحديد وإن كانت صغيرة كما أن مرضى تليف الكبد قد يمنعهم الطبيب من تناوله.





أسئلة حائرة حول فيروسات الكبد

مريض الكبد لابد أن يكون على دراية كاملة بنوعية الأطعمة التى يجب عليه ألا يتناولها حتى لا يزيد من مشاكله، وأطعمة أخرى يجب عليه أن يتناولها كى يساعد نفسه على الشفاء، ويكون الأمر أكثر أهمية، إذا كان مريض الكبد امرأة حاملاً أو مرضعة، حيث تتعداها المشكلة إلى طفلها.

إنى حامل ومريضة بفيروس *B* وأريد أن أعرف نوعية الأطعمة التى يجب أن أتناولها بحيث لا تضر بجنينى وبصحتى؟

أولاً لابد من الإشارة إلى أن فيروسB لا ينتقل من الأم للجنين أو الوليد ولكنه قد ينتقل بعد الولادة لابنها لذلك يجب تطعيم الطفل بعد الولادة، أما بالنسبة للأطعمة التى يجب ألا تتناوليها فهى الأطعمة التى تحتوى على دهون وبروتينات حيوانية فهى تزيد العبء على الكبد، وتؤخذ البروتينات اللازمة من البروتينات النباتية كفول الصويا والعدس، وتجنب الكافيين والحرص على تناول غذاء يحتوى على 75٪ خضراوات وفاكهة طازجة والحرص على تناول العسل الأبيض وحبة البركة «زيت» ومحاولة تناول الثوم صباحًا على الريق والبعد عن الأسماك النيئة.





ابنى مريض بفيروس C وعمره 10 سنوات وكان ذلك نتيجة لنقل دم ملوث فهل تضره منتجات الألبان علمًا بأن هذه الأطعمة لازمة لهذه المرحلة من عمره؟



إن منتجات الألبان المعقمة لا تضره وأفضل هذه المنتجات هى الزبادى لما يحتويه من معادن وفيتامينات وكذلك يحتوى على البكتيريا النافعة التى تفيد الأمعاء وكذلك يزيدمن مناعة الجسم لاحتوائه على الزنك.

أنا أم وأقوم بإرضاع ابنى وأنا مريضة بفيروس C وأخشى عليه من العدوى؟

لابد من تطعيم الوليد مباشرة ضد فيروس C ولكن للأسف لا يوجد حتى الآن تطعيم يقى من فيروس C أما بالنسبة للرضاعة فهى قد تؤثر عليه فى نقل العدوى لذلك يجب أخذ الاحتياط وعدم إرضاع المولود.

كيف يمكن أن أحمى نفسى من الإصابة بفيروسات الكبد متعددة الأشكال خاصة وأننى أعلم أن الطعام هو من المسببات التى تنقل العدوى؟

بالنسبة للوقاية من فيروس A فيجب الابتعاد فعلاً عن تناول الأطعمة فى أماكن غير موثوق بها حيث أن الذباب من الممكن أن ينقل الفيروس من براز مصاب إلى طعام يمكن أن يتناوله أى شخص .

بالنسبة للوقاية من فيروس B فهناك أمصال وتطعيمات تؤخذ للوقاية من B ومن الممكن الرجوع للطبيب أما فيروس C فلا يوجد حتى الآن تطعيم.

كنت مريضًا وقمت بزراعة كبد منذ حوالي السنتين فهل أستطيع أن أمارس حياتى بشكل طبيعى من حيث تناول الأطعمة أم أن هناك محاذير؟ وهل الأطعمة التى تزيد المناعة مضرة لى؟

نعم تستطيع أن تمارس حياتك بشكل طبيعي جدًا من حيث تناول الأطعمة مع مراعاة الغذاء الصحى المتوازن الذى يحتوى على العناصر الأساسية والخالى من الدهون المشبعة، أما بالنسبة للأطعمة التى تزيد المناعة فهى غير مضرة إطلاقًا الآن ولا يوجد محاذير على أى طعام .

أريد أن أعرف الغذاء الواجب تناوله لتنشيط الكبد ؟

يوصى بأكل أنواع عديدة من الفاكهة والخضار لتنشيط الكبد مثل الباذنجان، الجزر، الكرفس، البقدونس، الكرنب، الفاصوليا الخضراء، الخس، الزيتون، البصل ، الفراولة، العنب، البرتقال ، التفاح.

أننى أحب تناول البيض لكنهم يقولون إنه لابد لى من الإقلاع عن تناوله بسبب إصابتى بالكبد فما هى حقيقة ذلك؟

لا يسمح عادة سوى بتناول بيضة واحدة أو اثنتين على الأكثر فى الأسبوع مسلوقتين لا مقليتين وبالمقابل يجب الامتناع عن استهلاك نوعين من البروتينات فى وجبة واحدةمن الطعام هما اللحوم والبيض أو اللبن والجبن.



أعيش مع عائلتى وكلنا نأكل من نفس نوعية الطعام إلا أننى الوحيد الذى يشكو من النقرس بالرغم من عدم تناولى للحوم يوميًا وأبلغ من العمر 46 عامًا؟

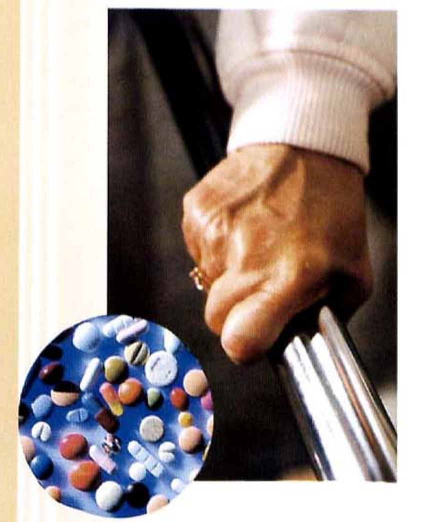
إن مرض النقرس هو نوع من أنواع التهاب المفاصل ويكون نتيجة لتكون حمض اليوريك بغزارة فى الدم ولا تقدر الكلى على التخلص منه نتيجة لعيب ما قد يكون هذا العيب وراثيًا أو لا يكون وراثيًا وهنا يحاول الجهاز المناعى التخلص منه وذلك بإحداث التهابات.

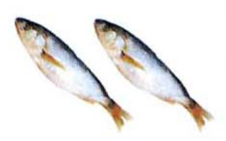
إن علاقة مرض النقرس بالطعام هو أن حمض اليوريك يعتبر ناتجًا من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة ومن غير المشترط أن تكون اللحوم وحدها فقد يكون نتيجة لتناول الأسماك مثل الأنشوجة والرنجة وبلح البحر أو الأسماك المعلبة.

فلابد من توخى الحذر واستشارة أخصائى لمعرفة نوعية الطعام الذى لابد لك من تناوله وما يجب تجنبه.

أعانى من مرض النقرس منذ 5 سنوات وأنا أبلغ من العمر 50 عامًا وقد وصف الطبيب لى بعض الفيتامينات مثل فيتامين E-A؟

بالفعل قد يفيد تناولك لهذه الفيتامينات فى الحد من نوبة النقرس حيث وجدت دراسة حديثة أجريت على الحيوانات أن الغذاء الذى يفتقر لفيتامين A قد يؤدى إلى الإصابة بالنقرس، كذلك فإن نقص فيتامين E يسبب أضرارًا فى أنوية الخلايا التى تنتج حمض اليوريك مما يؤدى إلى تكون المزيد منه.. فلابد أنك تعانى من نقص فى هذه المكملات الغذائية.





أنا رجل فى 65 من العمر وعندى دراية عن التغذية وأعانى من مرض النقرس وحاولت إنقاص وزنى حيث إننى كنت أعانى من زيادة فى الوزن وحاولت تجنب اللحوم ومع ذلك تأتى إلى النوبات المؤلمة على فترات متباعدة فهل هناك أغذية أخرى تسبب المرض؟

بالطبع هناك أغذية أخرى تسبب مرض النقرس مثل بعض الأسماك كالأنشوجة والسردين والرنجة وبلح البحر والكافيار والأسماك المعلبة- كذلك هناك مرقة اللحم وعيش الغراب والأطعمة المقليةحيث إن فيتامين E الموجود فى الزيوت يدمّر مما يؤدى إلى زيادة اليوريك أسيد- وكذلك البقوليات مثل الفول والعدس والفاصوليا الجافة - وكذلك السبانخ والبيض والمشمش المجفف لاحتوائه على البيورين .

أعلم أن التخلص من الوزن الزائد يؤدى إلى علاج مرض النقرس وبالفعل قمت بإجراء ريجيم وتخلصت من 15 كيلو من وزنى فى مدة شهر واحد فقط ومع ذلك أشعر بآلام رهيبة - فما السبب ؟

فى الحقيقة أن البدانة والغذاء غير السليم يزيد من مخاطر الإصابة بمرض النقرس ورغم أنه لابد من التخلص من الوزن الزائد لمريض النقرس إلا أن إنقاص الطعام فجأة أو الامتناع عنه أى الانخفاض السريع بالوزن قد يرفع مستوى حمض اليوريك فى الدم ويؤدى إلى الإصابة بنوبات النقرس.

أريد أن أعلم ما هى الأغذية بالضبط التى يسمح بتناولها عند حدوث النوبة علمًا بأننى أعانى من هذا المرض منذ سنتين ؟

عند حدوث نوبة النقرس تتناول الفواكه والخضراوات المطهوة وكذلك العصائر الطازجة مثل عصير الكرز أو عصير الفراولة أو التوت حيث إن الفراولة والتوت يعادلان حمض اليوريك كذلك الكرفس والخيار يعملان على إزالة الألم مع مراعاة الإكثار من شرب الماء.



أعانى من الارتفاع فى الضغط وفى أحيان كثيرة أتناول عقاقير مدرة للبول وذلك بعد استشارة الطبيب - وقد قرأت أن الأشخاص الذين يتناولون هذه العقاقير معرضون لمرض النقرس فماذا أفعل؟

ليس كل مريض للضغط معرض للإصابة بمرض النقرس - فإن هذا المرض يكون نتيجة لوجود عيب معين فى الكلى فلا تستطيع التخلص من الحامض البولى فيحاول الجهاز المناعى فى الجسم التخلص منه بإحداث الالتهابات .

ولكن إذا كنت تخشى من حدوث المرض فعليك بمعرفة أن حمض اليوريك هو من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة لذلك يستحسن تجنب هذه الأطعمة فى حالة أخذ هذا الدواء كما أنه يستحسن لمريض الضغط أن يتعامل مع هذه الأغذية بشكل خاص حيث أن معظم الأغذية التى يجب أن يتجنبها مريض النقرس هى نفسها التى يستحسن تجنبها مع مريض الضغط .

يقولون إن الأطعمة التى تحتوى على البيورين تعمل على الإصابة بمرض النقرس أريد أن أعرف قائمة بهذه المأكولات ؟

- **أولاً: ما يجب تجنبه تمامًا:**

السردين - الأسماك المدخنة - لحوم وأعضاء الحيوانات الداخلية - اللحوم المصنعة- العدس والبقوليات الأخرى - الفواكه المجففة .

- **ثانيًا: ما يجب التقليل منه :**

القرنبيط - السبانخ - الحبوب المجففة - الأطعمة المصنعة من بيكربونات الصودا- الماشروم.

- **ثالثًا: ما يجب الإكثار منه :**

لتخفيف البول ومنع تكون الحصى فى الكليتين: الفواكه النيئة والطازجة - حبوب الإفطار كالكورن فيلكس - الأرز والمكرونة للحصول على الطاقة.



تساؤلات حائرة لمرضى القولون

أنا رجل فى الخامسة والأربعين من العمر وأعانى من الكرش. . فما السبب فى ذلك وهل هناك نظام غذائى يقضى عليه وهل التهاب القولون له علاقة بذلك؟

إن حدوث الكرش عادة يكون مصاحبًا لزيادة الوزن، فهو يكون نتيجة لزيادة الدهون فى البطن، بالإضافة إلى ضعف عضلات البطن، وذلك يكون لعدم ممارسة الرياضة، وهنا يجب اتباع نظام غذائى صحى لتخفيض الوزن مع الإكثار من تناول الخضراوات الطازجة والمطهية الفاكهة والحد من الدهون المشبعة وتناول البروتينات الحيوانية بنسبة صغيرة، حيث إنها تحتوى على الدهون المشبعة، وبالتالى فإن سعراتها الحرارية تكون عالية واستبدالها بالدواجن منزوعة الجلد أو الأسماك. أما بالنسبة لالتهاب القولون فهو قد يؤدى إلى سوء الامتصاص الذى من شأنه زيادة بعض الوزن، لكن ليس هو السبب الرئيسى، وأخيرًا من الممكن زيارة الطبيب إذا نقص الوزن ومارست الرياضة ولم يخف الكرش، فهو قد يكون نتيجة لحالة مرضية مثل وجود تضخم فى الكبد أو الطحال أو وجود أورام بالبطن أو استسقاء.



أحب أكل اللحوم الحمراء لكن بعض الناس يقولون إنها تسبب أورامًا فى الجهاز الهضمى. . فما مدى صحة هذا؟

لقد أثبتت الأبحاث الأخيرة أن تناول اللحـوم الحمـراء بكثرة كذلك الدهون (5 مرات أسبوعيًا) يزيد من احتمالات حدوث الأورام فى القولون، وهذا طبعًا إذا كنت فى سن فوق الثلاثين، حيث إن البروتينات الحيوانية مهمة فى سن النمو والتكوين فى حين أن الخضراوات الورقية والفاكهة تقلل من الإصابة بالأورام لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن التى تقى من الإصابة بالأورام، خاصة فيتامين C الموجود فى عديد من الفاكهة، كذلك الفوليك آسيد الموجود فى كثير من الخضراوات الورقية، كذلك فإن هناك بعض اللحوم التى تزيد الإصابة بسرطان القولون مثل اللحوم المدخنة.

أعانى قرحة فى المعدة ولا أعرف أسبابها وما الغذاء المناسب لى؟

لم تتضح حتى الآن الأسباب المباشرة المؤدية لقرحة المعدة، لكن هناك بعض العوامل المساعدة التى تؤدى إلى تفاقم الحالة مثل تناول الإسبرين وأدوية الروماتيزم بكثرة على معدة خاوية، كذلك تدخين السجائر والأكلات الحارة والكحوليات ، وكذلك الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة .

أما بالنسبة للتغذية المناسبة أولاً يجب الامتناع عما سبق ذكره، كذلك تناول الخضراوات الطازجة والمطهية وتناول الزبادى إذا كنت تعانى حساسية اللاكتوز، ومن الممكن الابتعاد أيضًا عن الكافيين واللحوم الحمراء والليمون والخل، وكذلك عدم تناول الفاكهة خاصة الحمضية على معدة خاوية وتخفيف عصائرها بالماء.

لقد سمعت أن تناول الألبان يعالج الآلام الناتجة عن التهاب القولون. . هل هذا صحيح ؟

إن تناول الألبان يؤدى إلى تقليل الإحساس بالألم لفترة قصيرة ، لكنها بعد ذلك تؤدى إلى زيادة الحموضة فى المعدة، مما يؤدى إلى زيادة الألم وحرقة الفؤاد، كما أن شرب اللبن قد يؤدى إلى حدوث بعض الانتفاخات والغازات، حيث أن هناك العديد من الأشخاص يعانون حساسية اللاكتوز «نقص الأنزيم الذى يهضم السكر فى اللبن»، فمن الممكن الاستعاضة عنه بلبن الصويا وقد يفيد الزبادى الخالي من الدسم فى بعض الحالات.

أعانى الأنيميا وقد قيل لى إنه بسبب التهاب المعدة رغم أننى أعانى زيادة الوزن؟

فى حالة التهاب المعدة المزمن يمكن أن يعانى الشخص من الأنيميا، وذلك نتيجة لنقص امتصاص الحديد وفيتامين B12 ، وذلك غير مرتبط بنقصان أو زيادة الوزن ، فيجب تناول الأغذية المفيدة التى تحتوى على الحديد وفيتامين B12 وهى عبارة عن الحبوب مضافًا إليها إحدى النشويات المركبة مثل الأرز المقشور، مضافًا



إليه بعض الفول أو ساندوتش من الفول مضافًا إليه الليمون، فهذه تعتبر بروتينات متبادلة، وكذلك تناول الكثير من الخضراوات الورقية داكنة اللون، ويضاف إليها الليمون وأن نأخذ معها فيتامين C حتى يمتص الحديد الموجود بها فى الجسم.

هل صحيح أنه يجب على الامتناع عن الألياف نتيجة الإصابات بالتهاب فى القولون ؟

قديمًا كان الأطباء ينصحون بذلك، أما آخر الأبحاث الغذائية وجدت أن الطعام الذى يحتوى على ألياف ينظم حركة الأمعاء والقولون مع العلم بأنه فى بداية تناول هذه الألياف قد يعانى الشخص من انتفاخ فى البطن، لكن سرعان ما يزول عندما تنتظم حركة القولون.

أعانى الغازات فى البطن فكيف يمكننى تقليل ذلك عن طريق الغذاء؟

أولاً: لابد من الامتناع عن شرب المياه الغازية.

ثانيًا: تجنب منتجات الألبان والألبان الدسمة.

ثالثًا: لا تأكل الأطعمة التى تحتوى على الدهون والبروتينات الحيوانية بكثرة.

رابعًا: مارس بعض الرياضة فهى قد تفيد فى التغلب على الحالة.

خامسًا: ابتعد عن الكافيين، فهو قد يؤدى إلى عسر الهضم مما يؤدى إلى تكوين الغازات داخل المعدة.





الحساسية والانتفاخ ..
المعاناة من الطعام والحل أيضًا

تكثر الأعراض المرضية المصاحبة لتناول بعض الأطعمة دون أن نعرف الأسباب الحقيقة لذلك، فربما يتناول أحدنا أنواعًا عدة من الطعام ثم تداهمه أعراض الحساسية أو الانتفاخ، وبالتالى تصيبه الحيرة، ولا يعرف أى نوع منها أصابه بذلك.. وهنا إجابات عن بعض التساؤلات حول هذا الموضوع:

أعانى من الحساسية عند تناولى للبيض وأريد أن أعرف كيف أتأكد من أن ابنتى لا تعانى من هذه الحساسية علمًا بأنها تبلغ سنة من العمر ولا أطعمها البيض خوفًا عليها من الحساسية ؟

لابد من معرفة أولاً أن بياض البيض هو المادة المسببة للحساسية وأنا أوضح دائمًا للأم ألا تقوم بإدخال بياض البيض إلى غذاء الأطفال قبل بلوغهم العام الأول لذلك فأنا أنصحك فى حالة بلوغ ابنتك العام الأول أن تقدمى إليها البيض بالتدريج للتأكد من عدم وجود حساسية منه.

أريد أن أعرف بعض أعراض الحساسية الغذائية وسببها؟

أولاً سأبدأ بتعريف سبب الحساسية فعند تناولك لنوع معين من الطعام ويكون هو المسبب للحساسية فإن جهاز المناعة يحارب هذا النوع من الأطعمة عند تناولها ويعاملها كأنها جسم غريب مما ينتج عنه ردود أفعال معينة وهذه هى الأعراض التى من الممكن تلخيصها حيث إنها تختلف من شخص لآخر، فقد تكون طفحًا جلديًا، أو هرشًا، أو تورمًا فى الوجه والشفتين واليدين وقد تكون غثيانًا واستفراغًا وإسهالاً وقد تصل إلى صعوبة فى التنفس ودوخة وإغماء، وهنا لابد من طلب الإسعاف أو استشارة الطبيب حيث إن هذه الحالة قد تكون مميتة.

هل الحساسية الغذائية تنتقل بالوراثة؟

إن الأشخاص العاديين معرضون للإصابة بهذا النوع من الحساسية بنسبة 20٪ وقد ترتفع النسبة إلى 40٪ عندما يكون أحد الأهل مصابًا بها وترتفع إلى 60٪ عندما يكون الوالدان يشكوان منها.

أنا أم لأول مرة وأريد أن أعرف أسباب الحساسية عند الأطفال وكذلك الأطعمة التى قد تسبب لهم الحساسية ؟

إن الأطفال أكثر عرضة للحساسية الغذائية وذلك نتيجة لعدم اكتمال جهاز المناعة لديهم. لكن بعد سن الست سنوات يكونون أقل عرضة لها، وأهم الأطعمة المسببة هى : قبل بلوغهم العام الأول يكون البيض ودقيق القمح ولبن البقر والفول السودانى من أهم الأسباب.

وبين سن السنة والثلاث سنوات يضاف إلى القائمة بعض أنواع الأسماك، وسبب تزايد الحساسية الغذائية عند الأطفال هو أن بعض الأمهات يستعجلن إدخال الأطعمة الصلبة ضمن غذاء الطفل قبل بلوغه الشهر الخامس أو السادس لذلك أوصت منظمة الصحة العالمية بعدم إدخال الأطعمة الصلبة قبل بلوغ الطفل الشهر الخامس أو السادس. . والرضاعة الطبيعية، لأطول فترة ممكنة هى أهم شيء، حيث إنها تقوى جهاز المناعة كما أنها تحمى الطفل من الملوثات الغذائية.

أبلغ من العمر 45 سنة وأعانى أخيرًا من وجود غازات وانتفاخات، فما سببها وما هى المأكولات التى تكون هذه الغازات؟

أولاً: الغازات تصل إلى الجهاز الهضمى إما عن طريق الهواء الذى تبتلعه أو الطعام الذى يتم هضمه أو كليهما معًا. أما بالنسبة للمأكولات التى تسبب الغازات والانتفاخات فإن الأطعمة التى بها البروتينات والدهون لا تسببها ، حيث تقوم البكتيريا النافعة الموجودة فى «المصران» بتدميرها مما ينتج عنها تكون الغازات وتختلف الحالة من شخص إلى آخر ، **والأطعمة التى تسبب الانتفاخ لشخص قد لا تسببه لآخر ومنها** :

1- البقوليات مثل الفاصوليا الناشفة، عدس، الفول ، الحمص.

2- بعض الخضراوات مثل البروكولى، القرنبيط، الكرنب، البازلاء.

3- بعض الحبوب مثل البرغل والبليلة (القمح) .

4- الألبان ماعدا الزبادى .

5- البطاطس ، الذرة ، المكرونة قد تسبب بعض الانتفاخات لبعض الأشخاص بينما الأرز لا يسبب أى انتفاخ .

كيف يمكن التغلب على الانتفاخ علمًا بأنى أعشق الأكل ولا أعانى من زيادة فى الوزن ولكن الانتفاخ بعد الأكل مباشرة يزعجنى كثيرًا؟

1- مضغ الأكل جيدًا والبطء فى تناول الطعام .

2- تناول كميات قليلة من الطعام الذى يسبب الغازات مرات متكررة حتى يتعود الجسم عليها ، وبعد ذلك يمكنك زيادة الكمية تدريجيًا .

3- استعمل الكمون أثناء طبخ البقوليات .

4- لا تتناول المشروبات الغازية .

5- من الممكن تناول البابونج والنعناع بعد تناول الطعام .

6- من الممكن تناول أقراص الفحم ، قبل أو بعد الأكل ولكن ليس بصورة متكررة لأن لها بعض المضار .

7- قسم الوجبات إلى 8 وجبات صغيرة يوميًا .





طهو اللحوم فى الفرن أفضل..
والألومنيوم ضار صحيًا



أحب اللحوم كثيرًا ولا أعانى من أى مرض والحمد لله ولكننى أخاف من كثرة تناول اللحوم خاصة بعد أن انتشر مرض جنون البقر حيث إننى أعيش فى انجلترا «كنت» وأريد أن أعرف الأجزاء التى يجب الابتعاد عنها فى الحيوان فى حالة إصابتها بهذا المرض؟

أولاً أريد أن أشير إلى أن المادة المسببة للمرض هى البريون Prion وهى غير موجودة فى العضلات مما يعنى أن الستيك والبفتيك والروسبيف بعيدة عن مناطق الإصابة ومن الأفضل الابتعاد عن اللحوم المجاورة للعظام وخاصة الضلوع أما بالنسبة للأحشاء والأمعاء والطحال والكبد فمن الواجب الامتناع عنها، حيث تتركز المادة السامة Prion فيها كما أنه قد تم منع استهلاك هذه المناطق فى فرنسا وبعض الدول الأوروبية، وجدير بالذكر أن أشير إلى أن الحرارة المرتفعة خلال طهو اللحوم لا تقضى على المرض. أما نصيحتى الأخيرة لك الإقلال من تناول اللحوم وأن تكون فى حدود مرتين أسبوعيًا واستبدالها بالحبوب والبقول كالعدس والفول وكذلك الأسماك.

أريد أن أبدأ حياة صحية جديدة وأن أتبع طرق الطهو السليمة علمًا بأننى حديثة الزواج وأريد أن يكون منزلى صحيًا وطرق طهى طعامى تكون بطريقة صحية فماذا تنصحيننى؟

أولاً: بالنسبة للخضراوات فإن الطهو على البخار يعتبر من أسلم الوسائل وأكثرها صحة حيث إنه يحافظ على نسبة كبيرة من الفيتامينات فى الأطعمة مقارنة بالسلق ومن الممكن يعد ذلك إضافة بعض الزيت كزيت الزيتون أو الذرة أو عباد الشمس.

ثانيًا: بالنسبة للحوم فالطهى فى الفرن يعتبر من أسلم وأصح الوسائل فمن الممكن إضافة القليل من زيت الذرة ولف اللحوم بالأكياس الخاصة فى الفرن

فتحافظ على نكهة اللحوم والدجاج مع ملاحظة أنه يفضل عدم استعمال الألمونيوم لما يسببه من مضار حيث ثبت علميًا أن له علاقة بمرض الزهايمر.

ثالثًا: يستحسن أن ننزع الجلد والدهون عن الدجاج أو اللحوم قبل طهيها.

رابعًا: بعد سلق اللحوم والدجاج ضع الشوربة فى الثلاجة حتى تتكون طبقة وقومى بنزع هذه الطبقة ويمكن بعد ذلك استعمال الشوربة فى جميع الأغراض.



خامسًا: استبدلى القشطة بالزبادى فى الطبخ فإن لها نفس المذاق.

سادسًا: لا تكثرى من الملح فى إعداد الطعام.

سابعًا: لا تنسى الثوم والبصل ففيهما فوائد عديدة جدًا كما أنهما يضيفان مذاقًا طيبًا للطعام.

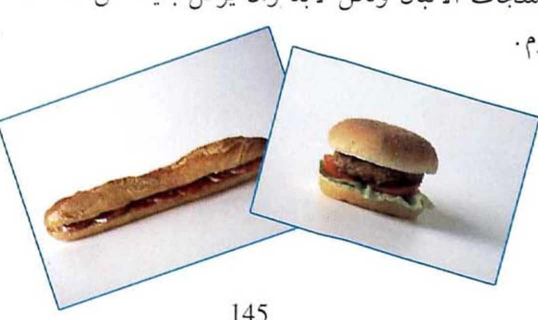
ثامنًا: من الممكن وضع اللحوم والأسماك فى الخل أو الليمون لمدة ساعة على الأقل قبل القيام بإعدادها.

هل الجريب فروت يساعد على تخفيض الوزن ؟

لا .. إن الجريب فروت فاكهة حمضية مثل البرتقال لا تخفض الوزن ولكنها قد تساعد قليلاً فى زيادة الحرق.

أتناول الكثير من الخبز الأسمر لأننى أعرف أنه يحتوى على سعرات حرارية أقل من الأبيض ولكن سمعت أخيرًا أنه يسبب هشاشة العظام فما مدى صحة هذه الشائعة؟

أولاً يجب معرفة أن الخبز الأسمر سعراته الحرارية مثل الخبز الأبيض ولكنه أفيد حيث إنه يحتوى على الألياف ويعطى إحساسًا بالشبع أكثر من الخبز الأبيض لذلك فهو يساعد على تحمل الجوع ، أما بالنسبة لهشاشة العظام فإن الردة الموجودة فى الخبز الأسمر قد تعيق امتصاص الكالسيوم فى الجسم إذا قمت بتناوله مع منتجات الألبان ولكن لابد وأن يؤكل بعيدًا عن الأطعمة التى تحتوى على كالسيوم.



هل النشويات كالدهون فى تسببها فى زيادة الوزن؟

هذا اعتقاد خاطىء حيث إن النشويات تتساوى مع البروتينات فى عدد السعرات الحرارية حيث يحتويان على 4 سعرات حرارية فى الجرام الواحد أما الدهون فهى تحتوى على 9 سعرات حرارية فى الجرام الواحد أى أكثر من ضعف الموجودة فى النشويات والبروتينات .

ما المقدار الذى يجب تناوله من الماء يوميًا؟ وهل صحيح أن الماء يسبب زيادة الوزن علمًا بأننى لا أشعر بالعطش إطلاقًا كما أننى قد لا أتناول الماء لمدة يومين أو أكثر وكذلك أريد معرفة هل العصائر وتناول القهوة والشاى تعوض عن شرب الماء؟

أولاً بالنسبة إلى مقدار تناول الماء إذا كان الشخص مجهوده طبيعيًا أى متوسط النشاط ولا يمارس أى رياضة فإنه لابد من تناول 8 أكواب من الماء فى اليوم على أن تقسم خلال اليوم وأفضل وقت لتناول الماء فى الصباح قبل الإفطار وقبل الوجبات بنصف ساعة على الأقل أما فى حالة الشخص الذى يمارس الرياضة فلابد من زيادة هذه الكمية لتعويض الماء المفقود عن طريق العرق وقد تصل الكمية إلى 12 كوبًا من الماء على الأقل أما بالنسبة للعصائر فإنها قد تعوض قدرًا قليلاً من الماء وبالنسبة إلى الشاى أو القهوة فهى لا تعوض الماء بل بالعكس فهى مدرة للبول ولابد من تناول الماء بعد شرب القهوة، والجدير بالذكر أن قلة الماء تؤدى إلي الجفاف ويؤدى بالتالى إلى الشعور بالتعب وقلة النشاط وقد يؤدى أيضًا إلى الصداع.





أنظمة غذائية مناسبة لمرضى الكلى والضغط والتهابات المثانة



أعانى من تكون حصوات فى الكلى فهل من الممكن أن أصوم ؟

بالطبع من الممكن أن يصوم مريض حصوات الكلى ولكن بشروط أولها:

- شرب الكثير من الماء أو السوائل فى حدود 3 لترات ماء على أن يكون إفراز البول فى حدود 2,5 لتر .
- تقليل الملح فى الغذاء.
- اتباع نظام غذائى قليل الدهون يعتمد على الأطعمة النشوية والفواكه والخضراوات.
- اتباع برنامج رياضى ثابت مثل المشى أو الهرولة مع مراعاة زيادة كمية الماء وذلك لتعويض ما يفقد بسبب العرق.
- التقليل من تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الأكسالات مثل السبانخ والبنجر والتين المجفف والشاى الأسود.. والكافيه ، الكاكاو، والكولا.
- زيادة الاستهلاك من الأطعمة التى تحتوى على فيتامين A وتتضمن المشمش، الكانتلوب، الجزر، القرع والبطاطا.
- تجنب السكريات البسيطة حيث إنها تعمل على إفراز البنكرياس للأنسولين والذى بدوره يعمل على إخراج كمية إضافية من الكالسيوم.

تكون التغذية فى رمضان كالتالى:

ابدأ بتناول 3 أكواب من الماء الصافى ثم تناول الطعام بعد ربع ساعة ويكون عبارة عن النشويات المركبة مثل الأرز الكامل والخبز الكامل أو المكرونة وبعض البقول مثل الفول أو العدس والخضراوات الطازجة ثم تناول الفاكهة بعد الإفطار بساعتين والسحور يكون عبارة عن زبادى أو لبن رائب مع التمر وبعض الفول والخبز الكامل مثل الخبز البلدى مع مراعاة تناول 2 لتر ماء ما بين الإفطار والسحور مع تأخير السحور لقبل الفجر مباشرة .

سوف أخضع لعملية زرع كلى فهل هناك نظام غذائى معين لابد من اتباعه؟

إن النظام الغذائى فى حالة زرع الكلى يكون أقل تشددًا من النظام الغذائى فى حالة الغسيل الكلوى ففى الأسابيع الأولى التى تعقب زراعة الكلى مباشرة لابد من تناول كمية أكثر من البروتين مثل البيض أو اللحم خالى الدسم، الأسماك، الطيور، اللبن الخالى الدسم ، وكذلك الجبن القليل الدسم وبشكل عام يتم تقليل كمية الكاربوهيدرات لمنعها من التفاعل مع الجرعات العالية من الأدوية التى يتناولها المريض لمنع جسمه من رفض الكلية المزروعة وأيضًا لابد من الامتناع عن تناول الأطعمة المالحة مثل اللحوم المدخنة، الأسماك المملحة، ومعظم الأطعمة المصنعة وعدم إضافة أى كمية من الملح خلال عملية تحضير الطعام أو عند تناوله.

يكثر استخدام الزيت فى شهر رمضان نتيجة للتحمير المستمر . . فما أحسن زيت للقلى؟

لقد توصلت آخر الأبحاث إلى أن أحسن زيت للقلى هو زيت الزيتون وزيت السمسم، وذلك لأنهما لا يتأكسدان، أما إذا تم استخدام زيت نباتى آخر فمن الممكن إضافة بعض الأعشاب لزيت التحمير لحمايته من التأكسد وذلك عن طريق وضع هذه الأعشاب فى شاشة وتوضع فى زيت التحمير أثناء القلى وهى أيضًا تمنع التدخين أثناء التحمير، وهذه الأعشاب هى الزعتر، البردقوش، حصى لبان .



أعانى ارتفاعًا فى ضغط الدم وأريد معرفة الأغذية التى تساعد على خفض الدم؟



لابد من الإكثار من الفاكهة والخضار وخصوصًا التى تحتوى على البوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين C ، أكثر من تناول الثوم والكرفس ، تناول الأسماك ثلاث مرات فى الأسبوع ، ابتعد قدر الإمكان عن الملح.

أحب تناول الأسماك ولكنني أريد أن أعرف أفضل أنواع الأسماك التى من الممكن تناولها؟

إن أسماك المياه المالحة أفضل من أسماك الأنهار وكذلك أفضل من أسماك البحيرات التى قد تكون ملوثة، الأسماك الصغيرة أفضل من الكبيرة ، فالأسماك الصغيرة كالسردين لا تتعرض خلال حياتها القصيرة إلى التلوث، وإذا تعرضت يكون تعرضها قصير المدة ، تناول أنواعًا عديدة من الأسماك بدلاً من نوع واحد، لا تأكل جلد السمك لأنه يحتوى على المواد الكيماوية المضرة ، تناول أسماك المزارع المتخصصة أفضل لأنها أقل تلوثًا.



استشـارة غـذائـيـة

أعانى عسر الهضم فما الأغذية التي تساعدنى وكذلك ما أسباب هذا؟



قد يكون عسر الهضم نتيجة لاضطراب فى المعدة والأمعاء، وكذلك قد يؤدى ابتلاع الهواء عن طريق المضغ والفم مفتوح أو التحدث أثناء المضغ أو بلع الطعام بسرعة إلى عسر الهضم، كذلك تناول السوائل مع الأكل قد يسبب عسر الهضم لأنه يخفف الأنزيمات التى يحتاجها الهضم وبعض الأطعمة والمشروبات يمكنها التسبب فى عسر الهضم لأنها مهيجة للجهاز الهضمى مثل : الخل- الكافيين، الأطعمة الدهنية .

كذلك أيضًا من الممكن أن يؤدى عدم احتمال الطعام Lactose Intolerance «مثل عدم احتمال اللاكتوز» والحساسية ضد الطعام إلى عسر الهضم.

- **هناك بعض الأعشاب التي تساعد فى علاج عسر الهضم :**

1- الينسون - النعناع - البابونج- الشمر - الحلبة - الزنجبيل.

2- كما أن بضعة أعواد من البقدونس الطازج أو ملء ربع ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف مع كوب من الماء الدافىء قد تزيل آثار عسر الهضم.

التغذية السليمة :

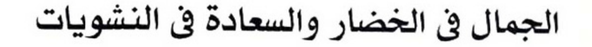
- يجب أن يتناول الشخص الذى يصاب عادة بعسر الهضم الوجبات المتوازنة الغنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة والخضراوات والحبوب الكاملة.

يفيد هذا الخليط فى علاج الغازات والانتفاخ.

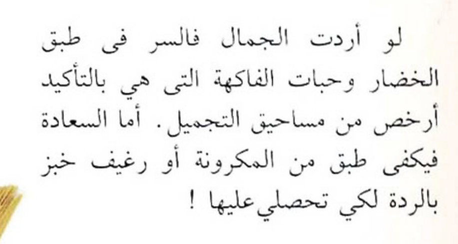
- استخدم خمسة أكواب ماء وكوب من الأرز البنى أو الشعير واغل الخليط دون تغطية عشر دقائق ثم ضع الغطاء واتركه لينضج على نار هادئة وصفِّ الماء ثم يبرّد ويشرب منه طوال اليوم.
- لا تكثر من تناول العدس والفول السودانى وفول الصويا.
- تجنب المشروبات الغازية والعصائر الحمضية.
- تجنب الأطعمة المقلية والدهنية والأطعمة السريعة.
- لا تتناول منتجات الألبان فهى تؤدى إلى تكون المخاط الذى يؤدى إلى عدم هضم البروتينات بشكل كاف.
- لا تشرب السوائل أثناء الأكل ، فهذا يخفف العصارات المعدية ويمنع الهضم الجيد للطعام.
- تناول عصير ليمون مع كوب من الماء أول شىء فى الصباح.
- لا تتناول اللبن مع الوجبات.



الجمال فى الخضار والسعادة فى النشويات



لو أردت الجمال فالسر فى طبق الخضار وحبات الفاكهة التى هي بالتأكيد أرخص من مساحيق التجميل. أما السعادة فيكفى طبق من المكرونة أو رغيف خبز بالردة لكي تحصلي عليها !



أبلغ من العمر 29 سنة وأريد أن أعرف التغذية السليمة لنضارة البشرة والوجه؟

إن البشرة عامة تعكس الحالة الصحية لصاحبها بمعنى أنه إذا كانت الصحة العامة للشخص سليمة فإن ذلك سيظهر على وجهه وبشرته ويكون وجهه مليئًا بالصحة والنضارة، والعكس صحيح؛ لذلك لابد من الاعتناء بالتغذية الصحية التى تنعكس بشكل مباشر على بشرتها وذلك بتناول الآتى:

1- الخضراوات والفواكه صفراء اللون والخضراوات داكنة الخضرة وذلك للحصول على فيتامين A وفيتامين C.

2- البقول كالفول والعدس.

3- أنواع الخبز الذى يتكون من الردة وذلك للقضاء على أى مشكلة إمساك ولكن يكون تناوله بمنأى عن مكمل غذائى «فيتامين أو معدن».

4- تناول الأطعمة التى تحتوى على زنك مثل المنتجات البحرية والزبادى والبيض ، وخصوصًا الأسماك الدهنية مثل السالمون والسردين والماكريل للحصول أيضًا على أوميجا 3 .

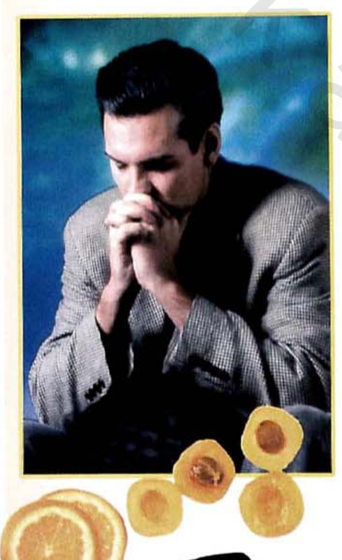
5- تناول الماء بكثرة فهو يرطب البشرة ويصفيها من أي شوائب.

- **قلل من :**

1- البروتينات الحيوانية بحيث لا تتعدى 120 جرامًا أو 200 جرام على الأكثر يوميًا.

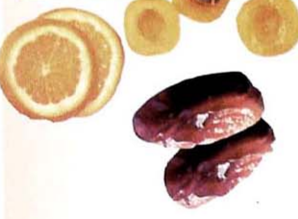
2- الدهون المشبعة (دهون حيوانية، زبدة، قشدة، سمن، زيت النخيل) حتى لا تظهر مشاكل على البشرة كحبوب الوجه مثلاً.

أعانى من الأنيميا وعمرى 25 سنة ولا أعرف السبب رغم أن وزنى زائد فما الأغذية التى بها حديد حيث إن نوع الأنيميا التى أعانى منها هى نقص الحديد فى الجسم؟



إن أنيميا الحديد عامة تكون بسبب فقدان كميات كبيرة من الدم وتصاب النساء بهذا النوع من الأنيميا عندما ينزفن الكثير فى فترة الحيض وقد يصاب به أيضًا الأشخاص الذين يعانون من نزيف القرحة أو المصابون بسرطان الأمعاء. وكذلك الأشخاص الذين لا يتناولون الأغذية الصحية المحتوية على البروتينات.

- **والأغذية التى تساعد على القضاء على الأنيميا وأيضًا تجنبها هى:**



1- اللحوم الحيوانية والطيور والأسماك وصفار البيض للحصول على الحديد وأيضًا فيتامين B12 .

2 - تناول العسل الأسود مع إضافة الليمون .

3- منتجات فول الصويا.

4- تناول التمر والزبيب والمشمش المجفف.

5- تناول الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والجريب فروت مع الوجبات وذلك ليساعد على امتصاص الحديد الموجود في الوجبة.

5- اللبن المنزوع الدسم، مع تجنب شرب اللبن كامل الدسم بسبب محتواه العالى من الدهون كما أن الخالى الدسم يحتوى على نسبة أعلى من الكالسيوم.

6- الفواكه الطازجة للحصول على الفيتامينات والمعادن.

7- الوجبات صغيرة الحجم والخفيفة أفيد كثيرًا من الوجبات الكبيرة.

8 - تناول البروتين من المصادر النباتية مثل الجمع بين تناول البقول والحبوب «أرز بالذرة أو الفول».

9- تجنب الدهون المشبعة وكذلك إذا كنت تتناول الكحول فلابد من منعه نهائيًا.

ما الأغذية المقاومة للأمراض المعدية عمومًا أو المقوية لجهاز المناعة ؟

إن الجهاز المناعى يحمى الجسم من أى كائن غريب يغزو الجسم وتساعد الفيتامينات والمعادن والبروتينات هذا الجهاز الدفاعى للبقاء متيقظًا. ومن أكثر خصائص الجهاز المناعى إثارة للدهشة هى مقدرته على تذكر كل مادة بروتينية واجهها وقد تحدث الإصابة بالالتهابات والسرطانات وأمراض أخرى عندما يصبح الجهاز المناعى ضعيفًا بسبب الفيروسات أو سوء التغذية أو مضاعفات التقدم فى العمر. وإليك بعض النصائح الغذائية لتقوية الجهاز المناعى :



1- تناول العديد من الفواكه والخضراوات الورقية للحصول على فيتامين A,C.

2- تناول القمح بقشره.

3- تناول الأسماك الدهنية والزيوت النباتية للحصول على الأحماض الدهنية من نوع أوميجا 3 أو أوميجا 6.



4- تناول الكثير من البقول والمزج بينها وبين الحبوب للحصول على البروتين والزنك والحديد.

5- تعتبر مضادات الأكسدة مهمة أيضًا لعمل الجهاز المناعى فتناول الأغذية التى تحتوي على فيتامين C كالفواكه والخضراوات طازجة وفيتامين A يقى من العدوى مثل الخضراوات والفواكه صفراء اللون وفيتامين E وكذلك الزنك والحديد من المعادن التى تقوى الجهاز المناعى وقد وجدت علاقة شديدة بين الزنك والتئام الجروح كما أن الكمية الكافية من الحديد تعمل على حصول الخلايا على الأكسجين الذى نحتاجه لمقاومة الأمراض ويوجد هذان المعدنان في اللحوم الحمراء والطيور والمزج بين الحبوب الكاملة والبقول.

هل يحتاج الجسم للدهون والنشويات وما القدر الكافى أو المناسب الذى يتناوله الإنسان لذلك ؟

بالطبع يحتاج الجسم لكل العناصر الغذائية بنسب متفاوتة للحفاظ على صحته البدنية والنفسية فلابد أن يشمل النظام الغذائى البروتين والنشويات والدهون ولكن تختلف النسبة «بروتين 15٪ نشويات 60٪ دهون 25٪ واحتياجه من النشويات يكمن فى أنها تمد الجسم بالطاقة وكذلك تعطى الشعور بالسعادة فى حالة تناولها مع البروتين.



نقص الماغنسيوم يسبب الاكتئاب

لقد قمت بعمل تحليل للمعادن فى الجسم واكتشفت أن هناك نقصًا فى الماغنسيوم، أريد أن أعرف كيف أعوض هذا النقص وأهمية هذا المعدن فى الجسم؟



إن الماغنسيوم يمد الجسم بالطاقة، إذا كان الفرد يتناول منه القدر الكافى، وللأسف معظم الناس لا يستهلكون حتى الحد الأدنى المطلوب من الجرعة اليومية الموصى بها إلا إذا أقبلوا على البقول والخضراوات والحبوب الكاملة.

لابد من الإشارة إلى أن النقص فى الماغنسيوم من الممكن أن يسبب الاكتئاب. حتى إن آخر دراسات أثبتت أن الضغط النفسى الحاد يزيد من الاحتياج للماغنسيوم ولابد أن تعرف أنه إذا كنت تعانى ضغطًا عصبيًا شديدًا أو تعانى ارتفاعًا بضغط الدم ، أو أمراض القلب الخاصة بالشرايين التاجية أو تسارع نبضات القلب أو الارتجافات أو سوء الامتصاص أو سوء التغذية أو إذا كنت من مدمنى تناول القهوة، وإذا كنت تتناولين أقراص منع الحمل، لابد أن تزيدى من تناولك للماغنسيوم، حيث إنه وجد أن أصحاب أحد هذه الاحتمالات غالبًا ما يصابون بنقص فى الماغنسيوم.

متى أستطيع معرفة ما إذا كنت مصابًا بنقص فى الزنك؟

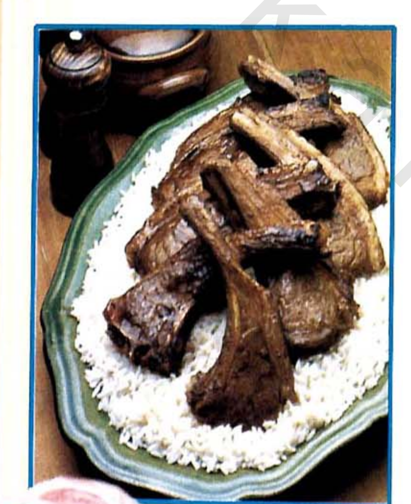
طبعًا عن طريق التحاليل، كما أن هناك بعض الدلائل التى تشير إلى ذلك، فمثلاً إذا كنت تتجنب الأطعمة الغنية بالزنك مثل اللحوم والمحار والبقول والحبوب الكاملة والزبادى والماشروم أو إذا كانت حاستا التذوق، والشم لديك ضعيفتين، أو إذا كانت لديك علامات تشقق أو بقع بيضاء على أظافر سهلة التقصف أو اضطرابات بالأكل أو معدلات عالية من الاستروجين أو بول سكرى أو



سرطان بالرئة أو تليف كبدى أو سبق لك الإصابة بعدوى حديثًا أو إذا أجريت لك جراحة أو إذا تناولت المياه عن طريق مواسير نحاسية، أو إذا كان معدل ما تتناوله من حديد أو كالسيوم أو نحاس عاليًا، وفى الأطفال عدم نمو الطول وتأخر النضج الجنسى يشير إلى نقص معدلات الزنك.

قد أعانى من الأنيميا نتيجة لنقص الحديد.. ما فائدة الحديد وما مضار نقصه؟

إن نقص الحديد هو الحالة الطبية الوحيدة المعروفة كسبب للتعاسة وليس من الصعب أن تعرف السبب، فإن قلة الحديد فى الدم يحرم الدم من الأكسجين الكافى لمواصلة النشاط، وبالتالى الشعور بالسعادة، ويؤدي نقص الحديد إلى الضعف والبلادة والبطء الذهنى والغباء والإجهاد والاكتئاب فى كل الأعمار، فمثلاً الأطفال فى مراحل النمو والنساء فى سن الحيض وخاصة الذين لا يتناولون الأطعمة الغنية بالحديد. مثل اللحوم الحمراء والبرقوق والمحار والبقول بجانب الحبوب والخوخ والمشمش والحبوب الكاملة والخضراوات الورقية الداكنة الخضراء، معرضين لخطر الإصابة بنقص الحديد، كذلك هناك الأشخاص الذين تعرضوا لعمليات جراحية وفقدوا كمية من الدم أو حالات الحمل أو الرضاعة أو الإفراط فى شرب القهوة أو الشاى أو مضادات الحموضة يكونون فى حاجة إلى مزيد من الحديد.



كثيرًا ما نسمع عن اختلال التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم فكيف نفهم هذا علمًا بأننى مصاب بارتفاع ضغط الدم؟

إذا كان هناك اختلال فى التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم السبب الكثير من الصوديوم، مثل ملح الطعام، والبوتاسيوم غير الكافى، وهو موجود فى الطعام الطازج، فالبوتاسيوم هو المعدن الذى يوازن الصوديوم فى الجسم، فمثلاً فى حالة تحول البطاطس إلى رقائق مملحة ينقلب الميزان رأسًا على عقب، وتصبح البطاطس الغنية بالبوتاسيوم منغمسة فى الصوديوم وبالتالى يخل التوزان الطبيعى لهذين المعدنين. من هنا يتضح لنا أن تناولنا للأطعمة المصنعة هو السبب المعروف لارتفاع ضغط الدم عند الأشخاص الحساسين للملح، ففي مواجهة الطعام الحديث الملىء بالملح، والذى يغير من توازن الصوديوم والبوتاسيوم يتحتم على مضخات الصوديوم التى لدينا أن تضخ مخزونها لحماية خلايانا من أن تصلها كمية زائدة من الصوديوم، لكن الأشخاص الذين لديهم مضخات صوديوم أقل كفاءة هم الأكثر احتمالاً لأن يصابوا بارتفاع ضغط الدم، أما السيدات فإن التغيرات الهرمونية التى تحدث قبل الطمث تحفز الاحتفاظ بالصوديوم وبالتالى تورم الجسم، لذلك لابد من التقليل من استخدام الملح فى هذه الفترة والإكثار من الخضراوات الطازجة .



أدوية الريجيم



البحث عن الرشاقة حلم جميل بداعب أذهان الكثيرين من أصحاب الوزن الثقيل ولكن فى بعض الأحيان يكون الطريق إلى الوزن المثالى مؤديًا إلى أمراض قاتلة أكثر خطورة من البدانة!! ولبيان ذلك سوف نجيب عن هذه الأسئلة :

ما رأيك فى استخدام أدوية الريجيم التى تقطع الشهية ؟

أنا لست مع تناول أى شخص لدواء خارجى بدون استشارة خاصة. هذه الأدوية الخطيرة التى تؤثر على مركز الشبع الموجود فى المخ وقد تسبب آثارًا جانبية مثل ارتفاع ضغط الدم ، زيادة ضربات القلب، اكتئاب، قلق، عدم القدرة على النوم.

ما رأيك فى الأجهزة التى توجد بها ذبذبات لشد عضلات البطن وكريمات حرق الدهون ؟

الرياضة أفضل كثيرًا من أى أجهزة أو كريمات حتى إن الرياضة البدنية بالإضافة إلى أنها تعمل على حرق بعض السعرات الحرارية فهى تعمل أيضًا على تغذية العظام وعدم الإصابة بالهشاشة كما أن هذه الأدوية والكريمات لم تثبت فاعليتها حتى يومنا هذا .

ما رأيك فى ارتداء بدلة السونا أثناء المشى وشورت التخسيس المعلن عنه؟

إن هذه المنتجات تعمل على إخراج الماء من الجسم «التعرق» وذلك عن طريق منع الهواء من دخول الجسم وقد يؤدى ذلك إلى الشعور بالعطش وبالتالى الجفاف كما أنها لا تحرق الدهون كما نقرأ فى الإعلانات بل هى تخرج السوائل ولابد أن تعوض هذه السوائل عن طريق شرب الماء.

ما رأيكم فى العصائر المعلبة بدون سكر ؟

إننى أشجع جدًا تناول الفواكه الطازجة أو العصائر الطازجة لكن فى حالة عدم تواجدها فمن الممكن تناول هذا النوع من العصائر فهو قد لا يزيد الوزن إذا تم تناوله باعتدال، ومن الممكن اختيار الأنواع التى لا تحتوي على المواد الحافظة.

ما الخضراوات التى من الممكن تناولها أثناء الريجيم بكثرة ولا تسبب زيادة فى الوزن وكذلك ما الخضراوات الممنوعة ؟

لا يوجد شيء ممنوع فى الريجيم ولكن يكون ذلك على حسب مقدار الوزن المراد تنزيله، وكذلك السن والتحاليل الطبية لمعرفة نقص الفيتامينات. لكن كقاعدة عامة فإن الخضراوت التى بها سعرات حرارية أقل هى الخيار، الخس، الخرشوف، البامية، الملوخية، السبانخ، الفاصوليا الخضراء، الجزر، الكوسة، البروكلى، القرنبيط، الكرنب، أما الخضراوات التى تكون سعراتها الحرارية عالية هى البطاطس والقلقاس والبقول عمومًا مثل الفاصوليا البيضاء، اللوبيا.

هل الطماطم لها علاقة بزيادة الوزن والإكثار منها غير مستحب ؟

الطماطم ليست لها علاقة بزيادة الوزن إطلاقًا بل إن فوائدها كثيرة ومتعددة فهى تحتوى على مادة الليكوبين المضادة للسرطان وهى مصدر جيد لفيتامين C.A حمض الفوليك والبوتاسيوم ولكن بها بعض السلبيات مثل عسر الهضم وحرقة المعدة وقد تسبب بعض الحساسية وتحتوى ثمرة الطماطم على 25 سعرًا حراريًا .

ما تأثير التوابل على الطعام وهل تسبب زيادة فى الوزن ؟

تتميز التوابل بنكهاتها وروائحها اللاذعة وهى عبارة عن ثمار نباتات معينة أو براعمها أو جذورها. ورغم أن التوابل غنية بالمعادن إلا أنها تستخدم بكميات صغيرة ولذا فإن قيمتها الغذائية منخفضة وتفقد التوابل حدتها عند التعرض للضوء والحرارة والهواء، لذلك فمن الأفضل أن توضع فى مكان مظلم وجاف ولابد من تغييرها سنويًا وهي لا تسبب زيادة في الوزن .

ما تأثير زيت الزيتون إذا تم التحمير به وما هى زيوت القلى ؟

إن زيت الزيتون يستخدم فى الإضافة إلى الطعام بعد طهيه أو على السلطات وذلك للاستفادة منه أقصى استفادة، حيث أنه يحتوى على فيتامينات A,D,E,K وهى مضادة للأكسدة ولكن إذا تم تعريضه لحرارة عالية فإنه يفقد ويكسر فيتامين E وهو لا يتحمل درجات عالية .



التغذية فى فترة المراهقة



المراهقة هى الجسر السحرى الذى يعبر به شبابنا إلى مرحلة الرجولة والنضج الكامل.. ذلك الجسر إن لم يكن قويًا بما فيه الكفاية فمن الطبيعى أن ينهار وتنهار معه تدريجيًا صحة شبابنا.. كيف نتجنب هذا الانهيار؟ بل كيف نعبر بأولادنا إلى بر الأمان؟

ما خطورة وأهمية هذه المرحلة بالذات ؟

تبدأ هذه المرحلة عادة بين سن 13 إلى 19 سنة. وفى خلال هذه الفترة يتحول جسم المراهقين ليكون شبيهًا بجسم الكبار. فى هذه المرحلة تكون ذروة النمو، أى المرحلة التى يزيد فيها الطول بشكل كبير وكذلك تحدث تغيرات هرمونية بحاجة إلى عناية خاصة وخصوصًا عناية غذائية صحيحة.

مع أن كمية الأكل التى يجب أن يستهلكها المراهقون فى هذه السن كبيرة فإن نوعيتها أهم. فمن الضرورى تأمين كل العناصر الغذائية لأن فترة المراهقة هى آخر فرصة للإنسان ليبنى جسمًا سليمًا يرافقه باقى أيام حياته.

فى هذه الفترة هناك بعض المشاكل التى تواجه المراهقين وعادة تكون هذه المشاكل نفسية وفى الغالب تؤثر على نوعية الغذاء.

فقد يرفض المراهقون فى هذه السن الصغيرة تناول وجبات معينة لإثبات شخصيتهم، وقد يلجأون إلى الوجبات السريعة خاصة وأنها متوافرة بكثرة وبشكل شهى مثل البطاطس الجاهزة، والحلوى والساندوتش الجاهز.. وهذه الأنواع خالية تمامًا من المغذيات بالإضافة إلى احتوائها على دهون مشبعة كثيرة تؤدى إلى زيادة الوزن وأيضًا إلى سوء تغذية.

ما خطورة هذه الأنواع تحديدًا؟

رغم مذاقها الجميل ومنظرها الجذاب وانتشارها فى كل مكان إلى جانب سهولة تناولها إلا أنها تحتوى على نسبة عالية من الدهون وسعرات حرارية كثيرة وغير مغذية بل أنها تأخذ مكان عنصر صحى من عناصر التغذية مثل الفواكه الطازجة أو المجففة أو البطاطس المشوية وحتى المكرونة المسلوقة أو الكورن فليكس أو الفيشار.

هل هناك خطورة من المشروبات الغازية ؟

لقد جد على مجتمعاتنا الشرقية والعربية بعض العادات الغذائية التى لم تكن موجودة من قبل ، مثل المشروبات الغازية والعصير الصناعى البودرة، حتى أننى أرى كثيرًا من المراهقين يتناولون أكثر من 4 أكواب يوميًا وفى أى وقت ودائمًا ما تكون مصاحبة للوجبات مما يؤدى بجانب أنها تحتل مكان الماء المفيد والعصائر الطبيعية إلى عسر الهضم وعدم امتصاص الوجبات بشكل صحى، وربما يؤدى إلى هشاشة العظام.

كذلك الحلوى أو السكريات التى تعددت أشكالها الجذابة مما يغرى على تناولها. كما أنه يضاف إليها الكثير من الدهون والنكهات التى قد تكون صناعية لإعطائها المذاق الفريد وهى تشكل خطرًا كبيرًا على الصحة.

خاصة أنه قد لا يوجد حركة أو رياضة وذلك قد يكون خارجًا عن إرادتنا نتيجة لزيادة عبء المذاكرة وعدم توافر الوقت الكافى.



هل لوجبة الإفطار أهمية فى هذه المرحلة ؟

عادة نرى المراهقين لا يتناولون وجبة الإفطار رغم أهميتها القصوى بالنسبة لهم حيث أنه بدون هذه الوجبة يبدأون يومهم الدراسى بكسل وخمول ونجدهم فى وسط اليوم يشعرون بثقل اليوم الدراسى، ولابد لنا أن نعرف أن الأهل قدوة، فنجد أن العائلات التى لا يتناول أفرادها الكبار وجبة الإفطار ينشأ أبناؤها على هذه العادة، كما أن كثرة تناول الوجبات غير الصحية بين الوجبات الرئيسية هى العامل الرئيسى لزيادة الوزن فنقع فى حلقة مفرغة حيث يمتنع المراهق عن تناول المأكولات المغذية لينكب على أى شىء آخر عند إحساسه بالجوع فى حين أنهم يعتبرون الفاكهة شيئًا ثانويًا مما يسبب مشاكل كثيرة مثل نقص الفيتامينات والمعادن التى للأسف تظهر نتائجها عند بلوغ سن الرشد.

وماذا عن الرياضة البدنية ؟

رغم تعدد البرامج الرياضية ووسائل تقديمها إلا أننا نجد المراهق لا يقدم عليها إلا فى أوقات معينة فى السنة، أى أنها ليست ضمن البرنامج اليومى له وذلك بالطبع يشكل الكثير من المشكلات سواء كانت البدنية أم النفسية. لذلك لابد من تشجيع الأهل له والعمل على بثها فيه منذ الصغر.





الخضراوات ضرورية مع الفسيخ

هل من الممكن إفادتى بالسعرات الحرارية للفسيخ والسلمون وبعض الحقائق الغذائية ؟

لابد من الأخذ فى الاعتبار أن الملح الكثير يعمل على تجمع الماء فى الجسم وهو أهم المخاطر بالنسبة للسالمون والفسيخ والرنجة.

السعرات الحرارية لكل 90 جرامًا (100 - 180 سعرًا)

والبروتين (18,6 جرام)

والدهون (7,8 - 15,1 جرام)

والحديد (1,2 مليجرام) .

أعلم أن الأسماك تحتوى على الكثير من الفيتامينات والمعادن، وأريد أن أعرف ما إذا كان أبى يستطيع تناولها علمًا بأنه مصاب بداء النقرس ويريد تناول الأسماك المدخنة؟

رغم أن السمك المدخن والمملح طعمه لذيذ، إلا أنه يحتوى على كمية عالية من الصوديوم والبيورين، لذا فعلى المصاب بالنقرس أو ارتفاع ضغط الدم ألا يتناوله ، وإذا تناوله فليكن بكميات صغيرة، وعلى فترات متباعدة، خاصة السردين والأنشوجة لاحتوائهما على كمية كبيرة من البيورين.

ماذا آكل مع الفسيخ والسردين والرنجة حتى أتجنب مضاعفاتها ؟

أولاً لابد من شرب كوبين من الماء مضافًا إليهما ملعقة صغيرة من خل التفاح، ومن الممكن تناول الأسماك المملحة مع بعض الخضراوات الورقية التى تعمل على خروج الماء من الجسم، مثل البصل الأخضر، والجرجير، والخس، والفجل وتناول باقي اليوم الكثير من الخيار والكرفس والماء .

هل إذا شربت المياه الغازية مع الفسيخ والرنجة تفيد؟

غير مستحب تناول المياه الغازية مع هذه الوجبات، وذلك لاحتوائها على الكثير من بيكربونات الصودا، مما يزيد من تجمع واحتباس الملح فى الجسم على عكس ما هو دارج من أنها تروى العطش، ومن الممكن شرب ماء الشعير، والشاى الأخضر، والكاركديه، واليانسون، والكراوية.

كيف أستطيع تناول الفسيخ والرنجة بدون ما أشعر به من تعب بعد ذلك؟

أولاً: يجب أن تكون هذه الوجبة مستقلة، أى لا يصاحبها أى بروتين آخر حتى لا تزيد العبء على الكلى وحتى يسهل هضمها.

ثانيًا: إذا قمت بتناول الخبز فيكون خبز الردة ليعطى الإحساس بالشبع.

ثالثًا: عدم تناول المشروبات الغازية فى هذا اليوم لسهولة إدرار البول من الجسم.

رابعًا: الحرص على تناول الخضراوات السابق ذكرها مع الوجبة.

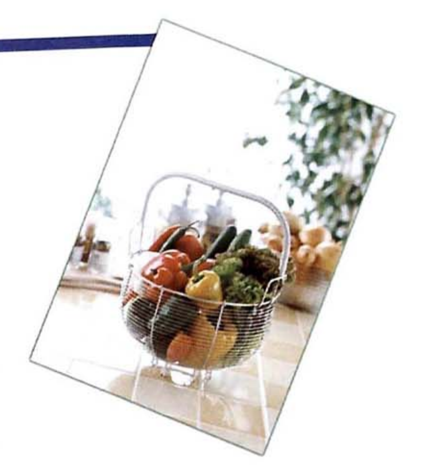
خامسًا: عدم تناول كمية كبيرة، والقيام فور الإحساس بالشبع.

أريد أن أعرف بعض المشروبات الخضراء التى كثيرًا ما أقرأ عنها وتفيد فى حالة الإكثار من الأسماك المملحة ؟

- عصير الخيار الطازج يسكن العطش وينقى الدم ويدر البول.
- عصير البنجر والكرفس : (عودان من الكرفس- نصف ثمرة بنجر- بضعة أوراق بقدونس - ثمرة برتقال).
- يخلط فى الخلاط ويقدم مثلجًا.
- عصير الجزر والكرفس والتفاح : ثمرتا جزر ، عود كرفس كبير ، 3 ورقات من الكزبرة الخضراء - تفاحة.
- يخلط جميعًا فى الخلاط.



نظام غذائى يومى للاستفادة من الألياف



تتنوع احتياجاتنا للأطعمة والأغذية وفقًا لعوامل كثيرة، منها السن والصحة العامة، لذلك فإن ما يفيد شخصًا ربما يضر بآخر ، وهو ما يتضح فى تناولنا لأنواع محددة من المأكولات والعناصر الغذائية، ومنها الألياف والزيوت والدهون، وكذلك الخضراوات والفواكه، وهى محور تساؤلات وإجابات هذا الموضوع.

كيف يمكننى إضافة الألياف إلى طعامى، حيث إننى لا أعرف الوسيلة؟

قد تتم إضافة الألياف إلى الطعام اليومى بطريقة بسيطة جدًا، وغير مكلفة حيث إن الاختيارات متعددة، فمثلاً:

- **فى الصباح:** تناول بليلة القمح أو الكورن فليكس فى حدود نصف كوب، فهو يوفر كمية من الألياف لا بأس بها، كذلك تناول الخبز المليء بالردة بدلاً من الخبز الأبيض. عند القيام بعمل حلوى مثل الكيك، فمن الأفضل استخدام الدقيق الكامل بدلاً من الدقيق الأبيض.

- **فى الغداء:** يتم اختيار الأرز الأسمر بقشره وهو يتوفر الآن بالأسواق بدلاً من الأرز الأبيض، وتناول السلاطة مع مراعاة مضغها ويجب ألا تقطع الخضراوات قطعًا صغيرة حتى تحتفظ بفيتاميناتها، وتناول الخضراوات المطهوة على البخار، واستبدال اللحوم بالفاصوليا والبيض والسمك مرتين فى الأسبوع على الأقل مع مراعاة تناول الفاكهة الطازجة والحرص على عدم تقشيرها.

- **العشاء:** عند عمل ساندوتشات يراعى اختيار الخبز الأسمر ومن الممكن تناول السلاطة ويضاف إليها نصف كوب من الحمص أو العدس.

وأخيرًا عند تناول وجبات صغيرة بين الوجبات الثلاث يراعى أن تكون مليئة بالألياف مثل الفشار أو المكسرات الطازجة غير المملحة.

أعرف فائدة زيت الزيتون، لذلك أقوم بإضافته إلى جميع المأكولات، كما أننى إذا كنت استخدم زيتًا أخر، فإننى بعد ذلك أضيف بعضًا من زيت الزيتون، لكى تكون الوجبة صحية، فهل صحيح أن زيت الزيتون لا يسمن وأنه مفيد جدًا؟

زيت الزيتون نوع من أنواع الدهون وبه سعرات حرارية عالية مثله مثل باقى الزيوت والدهون، ولكنه من الزيوت التى تم عصرها على البارد كما أنه مضاد للأكسدة، فيعمل على تقليل نسبة الكوليسترول الضار إذا استخدم بطريقة صحية، أما الإفراط فى تناوله فيؤدى إلى البدانة وهذا بالتالى يعرض لمشاكل صحية أكبر. كما إن إضافة زيت الزيتون إلى الوجبات التى بها دهون لن تجعلها مفيدة بل على العكس، فزيت الزيتون يستخدم كبديل عن الأنواع الأخرى ولا يضاف إليها، لذلك عليك أن تخفضى استخدامك لزيت الزيتون، والدهون عمومًا على أن تكون فى حدود 4 ملاعق كبيرة لكل الأسرة يوميًا.

ما أفضل أنواع الخضراوات والفواكه التى من الممكن الإكثار من تناولها؟

لا يوجد نوع من الفواكه والخضراوات مفضل عن آخر، لكن قد يكون الإكثار من نوع معين مفيد لاحتياج الإنسان للعنصر الموجود فيه، فمثلاً إذا كان الشخص يعانى من مرض زيادة نسبة الكوليسترول الضار فى الدم، فإنه يفضل أن يكثر من البرتقال، الفراولة، المشمش ، التفاح، وإذا كان من مرضى السكر فأفضل فاكهة هى التفاح، أما بخلاف ذلك إذا تحدثنا عن الشخص الطبيعى، فإن التنوع من الخضراوات والفواكه الطازجة يؤدى إلى استفادة الجسم من كل العناصر الغذائية الموجودة فيها.





الفواكه المجففة تقى من التشنج العضلى

أريد أن أعرف أفضل الوجبات التى من الممكن أن أتناولها فى العشاء ولا تسبب الأرق؟

أنسب الوجبات فى حالة الإصابة بالأرق هى المكونة من اللبن مضافًا إليه الحبوب مثل البليلة باللبن أو الكورن فليكس باللبن، أو ساندوتش جبن أبيض أو كوب من الزبادى مضافًا إليه ملعقة ردة وعسل وكذلك من الممكن بيضة مع ربع رغيف شامى كما يجب تجنب اللحوم والسلطة لأنها تعتبر من الأغذية المنبهة.

أعانى من اضطرابات فى الغدة الدرقية فما الأطعمة التى يجب أن أتناولها مع العلم بأننى أتناول علاجًا ؟

أولاً لابد لى أن أعرف نوعية هذه الاضطرابات هل هو نشاط زائد أم خمول، وعمومًا الأطعمة البحرية والخضراوات الورقية الداكنة الخضرة والفواكه ذات اللون البرتقالى أو الأصفر أو الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم مفيدة للحصول على اليود وفيتامين A ولكن مع مراعاة التقليل من الكافيين إذا كانت الغدة الدرقية زائدة النشاط والتقليل من الخضراوات النيئة المنتمية إلى العائلة الصليبية (القرنبيط - البروكلى- الكرنب- اللفت) فى حالة الإصابة بقصور فى نشاط الغدة الدرقية مع تجنب التدخين.

أعانى من التشنجات العضلية Cramps وأريد أن أعرف التغذية المفيدة لتجنب هذه النوبات؟

إن التشنجات العضلية عبارة عن تقلصات مؤلمة تصيب عضلات الرجلين والقدمين بشكل رئيسى وتستمر عادة لمدة عدة دقائق فقط وبعد ذلك تنتهى من تلقاء نفسها وقد تساعد بعض الأطعمة فى الوقاية من الإصابة بنوبات التشنج العضلى مثل:



1- تناول الكثير من منتجات الألبان القليلة الدسم للحصول على الكالسيوم ولتنظيم عملية تقلص العضلات.

2- تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والبطاطس والبنجر والجزر والفواكه المجففة والبطيخ.

3- تناول الكربوهيدرات المركبة مثل الأرز والبقول.

4- تناول أنواع الخبز الكامل «السن» للحصول على فيتامين B اللازم لعملية تحويل الطاقة.

5- تناول على الأقل 8 أكواب من الماء للمحافظة على سريان الدورة الدموية وللتخلص من الفضلات.

6- التقليل من الكافيين لأن ذلك من شأنه أن يضعف وصول الدم إلى العضلات.

7- تجنب الأطعمة المالحة والتى تتسبب فى احتجاز السوائل.

8- تجنب الإفراط فى تناول البروتينات التى قد تزيد العبء على الكليتين.

9- تجنب التدخين الذى يعوق الدم للوصول إلى العضلات.

أعانى من القرحة حيث أصاب بألم بعد ساعتين أو ثلاث من تناول الطعام ويشتد الألم عند خلو المعدة من الطعام فما هى أسبابها وماذا يمكننى أن آكله؟

إن معظم القرحات تحدث عندما يصيب الأمعاء نوع شائع من البكتيريا ويمكن لعوامل أخرى مثل التدخين والتعرض للضغوط النفسية، والإفراط فى شرب الكحول أن تتسبب فى الإصابة بالقرحات، وقد يكون عند البعض قابلية وراثية لذلك، وكذلك قد يكون تناول بعض العقاقير مثل الأسبرين وما شابه ذلك من العقاقير المضادة للالتهاب بدون استشارة الطبيب مما قد يسبب تآكل الأغشية المخاطية.



يحتاج المصاب بالقرحة إلى نظام غذائى متنوع ومتوازن ليساعد على الشفاء لذلك من المهم اتباع الآتى:

1- تجنب الأطعمة الدسمة حيث إنها من الممكن أن تؤخر فترة بقاء الطعام فى المعدة مما يساعد على زيادة إفراز الحمض المعدى.

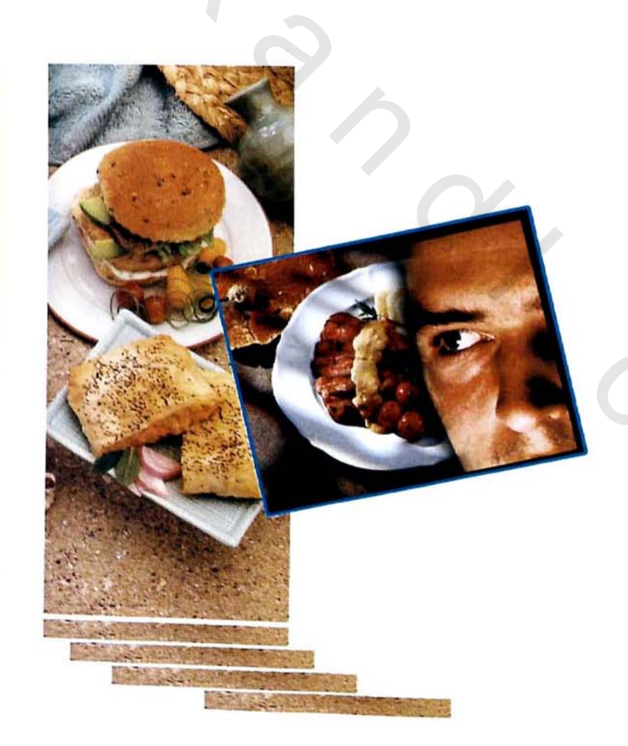
2- قد يساعد الحليب على التخفيف المؤقت ولكنه قد يسبب ردود فعل سلبية بسبب زيادة إفراز حمض المعدة.

3- التقليل من القهوة حتى إن كانت خالية من الكافيين.

4- تجنب الوجبات فى وقت متأخر من الليل.

5- حاول تناول الأطعمة التي تحتوى على الحديد للحصول على ما قد يفقد بسبب النزيف.

6- قسم وجباتك إلى ثمانى وجبات صغيرة فهى تفيد كثيرًا.





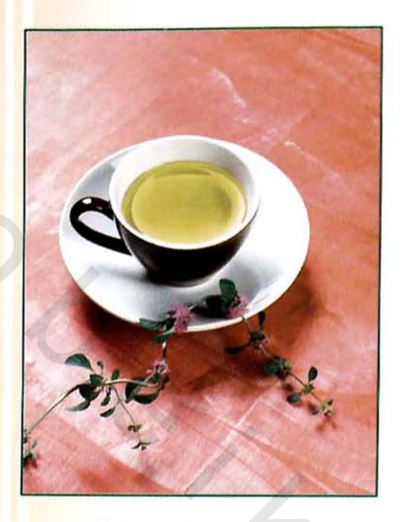
كيف نتناول الزيوت والبقول بشكل آمن ؟

هناك بعض الزيوت التى لو تم استخدامها بطريقة صحيحة فإنها لا تشكل خطورةعلى الإنسان بل فى بعض الأحيان تقيه وتساعد على شفائه من بعض الأمراض.

مثلاً: زيت ألياف الذرة والذى يعرف بزيت أمرنج، زيت فول الصويا، زيت الزيتون، زيت بذرة الكتان (زيت الحار)، زيت السمسم (السيرج) أى الدهون غير المشبعة ومن أمثلة الدهون المشبعة (المسلى النباتى وزيوت النخيل والدهون الكلية (الزبدة والقشدة).

بالنسبة للبقول يكثر استخدامنا لها مثل الفول والعدس والبليلة وكذلك الحبوب كالخبز الأسمر والأرز، فما فوائدها ؟

بالنسبة للوجبات الغنية بالحبوب مثل الأرز والبليلة فهى منخفضة الدهون الكلية والمشبعة والكوليسترول كما أنها تحتوى على الألياف مما يخفض من خطورة بعض الأورام وكذلك أمراض القلب كما أنها تعطى إحساسًا بالشبع السريع، وتساعد على تقليل الوزن وبما أنها بروتينات نباتية فهى غير ضارة كما أنها قد تعوض الجسم عن تناول البروتين الحيوانى إذا تم تناول الحبوب مع البذور مثل الأرز أو الذرة أو الفول مثلاً.



ما فائدة حمص الشام والشاى الأخضر؟

حمص الشام إذا تم تناوله مع عصير الليمون الطازج يكون غنيًا بالحديد ويقضى على الأنيميا .

الشاى الأخضر، مخفض للكوليسترول ويدعم جهاز المناعة حيث إنه يعتبر من مضادات الأكسدة اللازمة للجسم كما أنه يساعد على التمثيل الغذائى.

هناك بعض الناس يشكون من الانتفاخات التى تصيبهم عند تناولهم للألبان رغم أهمية تناولهم لها فما الحل ؟

قديمًا كانوا يضيفون الفلفل الحار إلى اللبن لتقليل أعراض الانتفاخ وأعراض الكحة وهؤلاء الأشخاص يستطيعون تناول الزبادى بدلاً من اللبن لأنهم قد يعانون من حساسية اللاكتوز .

ما الفوائد الصحية للزبادى ؟

بالإضافة لاحتواء الزبادى على الكالسيوم الذى يفيد بالطبع فى تقوية العظام ومنع هشاشتها فإن له فوائد أخرى عديدة منها:

1- التوازن الميكروبى فى أمعاء جسم الإنسان حيث إنه إذا حدث اضطراب فى توازن التجمع الميكروبى فى الجهاز المعوى يسبب المرض.

2- إمكانية خفض المستويات المرتفعة من الكوليسترول .

3- مضاد للإسهال.

4- الزبادى يكون بديلاً غذائيًا لمن لا يتحمل جسمه شرب اللبن (يعاني من حساسية سكر اللبن) Lactose Intolerence .

5- الزبادى خالى الدسم يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على مستوى عال من الكالسيوم .

6- الزبادى يزيد من كفاءة عمل الجهاز المناعى فى الجسم.


الفهرس



المراجع العلمية

- Prescription for nutritional healing.
- Food nutrition and diet Therapy.
- Food and mood (Elizabeth somen).
- Applications in medical nutrition therapy.
- Dopants naturels et cocktails de la forme.

25 Natural Ways to manage stress and avoid Burnout. (James scala. P H D).

- Encyclopedia of natural medicin.



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي